

На Всеукраїнський конкурс авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів "Нові технології у новій школі"

Номінації конкурсу: корекційно - розвиткова програма.

Струсівська санаторна загальноосвітня школа-інтернат I-III ступенів

Корекційно-розвивальні заняття для підлітків

Подолання шкільної тривожності п'ятикласників.

Михальчук Людмила Миколаївна
практичний психолог Струсівської
санаторної загальноосвітньої
школи-інтернат I-III ступенів
т.0989635672 v96000@ukr.net

2019р.

КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ДЛЯ УЧНІВ 5-Х КЛАСІВ

Подолання шкільної тривожності п'ятикласників в період переходу до навчання у школу II ступеня.

Період адаптації до навчання у 5-му класі є одним із найважчих періодів шкільного життя. Це обумовлено сукупністю тих змін, що відбуваються в шкільному середовищі й внутрішньому світі дітей 10-11-річного віку. А саме:

1. збільшення обсягу й розмаїтості змісту освіти;
2. збільшення ваги багатопредметного навчання й розширення кола вчителів, з якими учні змушені систематично спілкуватися;
3. на місце першої вчительки приходить новий класний керівник;
4. відбувається перехід до кабінетної системи навчання;

Успішність адаптації молодшого підлітка залежить не тільки від інтелектуальної готовності, але і від того, наскільки добре він вміє налагоджувати стосунки й спілкуватись с однокласниками і педагогами дотримуватись шкільних правил, орієнтуватись в нових ситуаціях.

За даними психологів, ситуація адаптації викликає у багатьох п'ятикласників підвищену тривожність, як шкільну, так і особистісну, а часто й появу страхів.

Страх не відповідати очікуванням оточуючих в цьому віці, як правило, сильніший, ніж страх самовираження. Для дитини молодшого підліткового віку надзвичайно важлива думка інших людей про неї і про її вчинки, особливо думка однокласників і вчителів. Постійний страх не відповідати очікуванням оточуючих призводить до того, що і здібна дитина не проявляє в повній мірі свої можливості. Діти дуже здібні живуть в швидкому ритмі, захоплюються історією, англійською мовою, інформатикою, і можливо, через це фізіологічне протистояння стресу у них низьке.

Труднощі й страхи в стосунках с вчителями відчують від третини до половини всього числа п'ятикласників. В свою чергу, батьки, що примушують дітей працювати на «оцінку», все більше провокують шкільні страхи, пов'язані у дітей з невпевненістю в своїх силах, тривогою з приводу негативних оцінок чи їх очікування.

Нерідко вчителі схильні розглядати тривожність скоріше як позитивну особливість, що забезпечує підвищення сприйнятливості й почуття відповідальності дитини. Однак якщо легке хвилювання перед виконанням завдання чи відповіддю біля дошки сприяє мобілізації дитини, то сильна тривога, навпаки, призводить до погіршення результатів роботи чи до відмови від виконання завдання й негативно впливає на успішність. Тому дуже важливо в цей період проводити профілактичну та корекційну роботу с дітьми.

На початку навчального року психологічною службою проводиться комплексне психодіагностичне дослідження учнів 5-х класів за допомогою наступних методів:

- методики Філіпса з визначення рівня шкільної тривожності;
- методики Фурмана з визначення рівня адаптованості;
- анкетування за методикою О.Ануфрієвої та С. Костроміної для визначення мотивації молодшого школяра до навчання в школі;
- соціометричного дослідження класних колективів;
- дослідження самооцінки за Т. Дембо, С. Рубінштейном;
- тестування для виявлення типу темпераменту за Айзенком;
- тестування за Л. Собчак «Тест кольорових виборів»;
- спостереження на уроках та перервах.

За результатами дослідження відслідковуються учні, що мають низький соціальний статус, підвищену тривожність в сфері стосунків з оточуючими та дезадаптацію. За їх участю формується корекційна група, де проводиться відповідна робота. Наприкінці навчального року проводиться повторне аналогічне дослідження з метою визначення динаміки змін.

Але діяльність психолога не обмежується груповою чи індивідуальною корекційною роботою з учнями. Вона передбачає постійну співпрацю з педагогічним колективом (шляхом проведення психолого-педагогічних консиліумів, педагогічних нарад, консультацій), особливо з класними керівниками. Адже саме від особливостей стосунків з новим класним керівником і педагогами в значній мірі залежить успішність адаптації п'ятикласників.

Досвід роботи за наступним напрямом протягом 12 років дозволив практичному психологу створити власну корекційну програму для учнів 5-х класів. **Враховуючи особливості розвитку і тип труднощів, з якими зіштовхуються діти, створила програму групових занять курсу за вибором «Подолання шкільної тривожності п'ятикласників», яку подавала на експертизу в ТОКІППО і затверджена рішенням обласної експертної комісії лабораторії ППСР ТОКІППО від 20.10.2009р. протокол №3. Її методичні розробки були надруковані у журналі «Дитина з особливими потребами» № 5, 6, 2015року.** Дана корекційно - розвивальна програма спрямована на підвищення рівня адаптованості та зняття тривожності учнів 5-х класів, з формування навичок спілкування та гармонізації стосунків з оточуючими (а як наслідок – підвищення рівня адаптованості).

META : зниження в учнів 5-х класів рівня шкільної тривожності, допомогти учням у кращій адаптації, змінити ставлення дитини до власного «Я» на позитивне, пізнати свій внутрішній світ та інших людей, навчити відчувати й

аналізувати себе, адекватно оцінювати реальні успіхи, сприяти формуванню в учнів віри в свої сили.

ЗАВДАННЯ:

- ❖ зниження рівня тривожності та страху і скутості школярів;
- ❖ формування вміння долати труднощі, досягати успіху;
- ❖ формування віри в свої сили;
- ❖ формування позитивної самооцінки;
- ❖ формування психологічної культури п'ятикласників, уміння розвивати і використовувати внутрішні ресурси для розв'язання життєвих проблем.

ПРЕДМЕТ КОРЕКЦІЇ: емоційна сфера учнів 5-х класів.

МОДЕЛЬ КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ: типова модель.

МЕТОДИ КОРЕКЦІЇ:

- дискусії з питань, пов'язаних з темою заняття;
- рольові програвання різноманітних ситуацій;
- малювання емоційних станів та почуттів;
- навички релаксації;
- метафоричні історії та притчі;
- вправи з підвищення рівня саморозкриття та почуття безпеки при спілкуванні з однолітками шляхом обміну особистісним досвідом;
- вправи з підвищення рівня довіри шляхом використання фізичних контактів;
- прийоми з підвищення згуртованості групи (знаходження єдності, регламентована внутрігрупово діяльність; створення умов для фізичного контакту членів групи);
- вправи з використанням позитивного зворотнього зв'язку;
- анкетування за методикою О.Ануфрієва та С. Костроміна (Анкета для визначення мотивації молодшого школяра до навчання в школі);
- методика Філіпса «Тест шкільної тривожності»;
- методика Фурмана з визначення рівня адаптованості;
- соціометричне дослідження для визначення статусу кожного учня в класі (мет Дж. Морено);
- дослідження самооцінки за Т. Дембо, С. Рубінштейном;
- тест «Виявлення типу темпераменту» Айзенка;
- тест Л. Собчак «Тест кольорових виборів»;
- спостереження на уроках та перервах.

ФОРМА РОБОТИ: групова

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ: зниження рівня тривожності, підвищення самооцінки, розвиток комунікативних здібностей, формування навичок ефективної взаємодії та спілкування, розвинення навичок вирішення конфліктних ситуацій, зниження рівня шкільної тривожності та проявів дезадаптації, підвищення соціального статусу. Програма сприяє прагненню учнів до самопізнання та вдосконалення себе. Вони набувають досвід роботи з власними негативними почуттями: гнівом, тривожністю, образами. Надається можливість оволодіти навичками релаксації та звільнення від емоційного напруження. В учнів укріплюється позитивне, поважне ставлення до себе й оточуючих, підвищується емоційна врівноваженість. На заняттях стимулюється формування адекватного ставлення до власних помилок та терпимості до особливостей інших людей.

Методи моніторингу та оцінки ефективності програми:

1. Визначення мотивації школяра до навчання у школі О. Ануфрієв, С. Костроміна.
2. Визначення особистісної адаптованості школярів методика А. Фурмана
3. Тест шкільної тривожності Філіпса.
4. Соціометричне дослідження для визначення статусу кожного учня в класі (мет Дж. Морено).
5. Тест «Виявлення типу темпераменту» Айзенка.

**ПРОБЛЕМА ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ П'ЯТИКЛАСНИКІВ
ПЕРЕДБАЧАЄ:**

- ❖ опанування стану тривожності, усунення його негативних наслідків;
- ❖ знешкодження тривожності як відносно стійкого особистісного утворення.

**РОБОТА З ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ П'ЯТИКЛАСНИКІВ
ЗДІЙСНЮЄТЬСЯ НА 3 РІВНЯХ:**

- ❖ навчання школяра прийомів і методів опанування хвилювання, підвищеної тривожності;
- ❖ розширення функціональних можливостей учнів, формування в нього необхідних навичок, умінь, знань що веде до підвищення результативності діяльності;
- ❖ зміна особливостей учня, його самооцінки й мотивації.

Заняття з учнями передбачає 16 зустрічей, які побудовані у тренінговій формі. На початку і в кінці реалізації програми – первинний та контрольний зрізи динаміки емоційних станів.

Кількість занять – 16.

Тривалість заняття – 35-55 хв.

Інтенсивність (частота проведення) занять – 1 раз на тиждень.

Чисельність групи – 12-15 учнів.

ЕТАПИ КОРЕКЦІЇ:

Діагностичний

Мета: діагностика адаптованості учнів 5-х класів і виявлення параметрів тривожності, що потребують корекції; формування загальної програми корекції.

Діагностичний етап включає в себе 4 заняття.

2. Настановчий

Мета: викликати бажання взаємодіяти та співпрацювати з психологом; встановлення довіри та взаєморозуміння між членами групи і зняття емоційної напруженості, скутості.

Настановчий етап включає в себе 4 заняття.

3. Корекційний

Мета: зниження рівня шкільної тривожності, опанування прийомів і методів самоконтролю та саморегуляції; підвищення віри в себе, свої сили та можливості; опанування способів взаємодії з людьми.

Корекційний етап включає в себе 6 занять.

4. Етап оцінки ефективності корекційного впливу

Мета: контроль ефективності корекційної роботи; стабілізація рівня шкільної тривожності.

Заключний етап включає в себе 3 заняття.

СТРУКТУРА ЗАНЯТЬ

Діагностичний етап (4 заняття)

Заняття № 1

Тема: Знайомство з учнями. Визначення рівня адаптації учнів до нових умов.

Мета: знайомство з учнями та навчання працювати в умовах тренінгу. Визначення рівня адаптації учнів до нових умов. Створення позитивної атмосфери.

1. Гра „Знайомство”.
2. Вправа „Подобається – не подобається.”
3. Анкетування за методикою О.Ануфрієва та С. Костроміна (Анкета для визначення мотивації молодшого школяра до навчання в школі);
4. Методика Фурмана з визначення рівня адаптованості.
5. Вправа „Віночок побажань”

Заняття № 2

Тема: Визначення параметрів тривожності учнів.

Мета: створення позитивної атмосфери. Завоювання довіри школяра. Виявлення параметрів тривожності учнів. Вчити дітей будувати дружні стосунки, цінувати своїх друзів, знайомитися з новими друзями.

Методи: методика Філіпса «Тест шкільної тривожності».

Заняття № 3

Тема: Визначення рівня самооцінки особистості і статусу кожного учня в класі.

Мета: завоювання довіри школяра, усунення скутості у спілкуванні. Визначення рівня самооцінки особистості і статусу учня в колективі. Створення позитивної атмосфери. Проаналізувати, як формується самооцінка, як вона впливає на поведінку людини.

Методи:

1. Методика «Шкала самооцінки» (за Т. Дембо, С. Рубінштейном).
2. Визначення статусу кожного учня в класі (мет Дж. Морено).
3. Спостереження за учнями під час проведення дослідження.

Заняття № 4

Тема: Визначення типу темпераменту, емоційний стан учнів.

Мета: створення позитивної атмосфери в групі. Дослідження типу темпераменту, емоційного стану учнів.

Методи:

1. Тест «Виявлення типу темпераменту» (Айзенка).
2. Тест Л. Собчак «Тест кольорових виборів».
3. Спостереження за учнями.

Настановчий етап(4 заняття)

Заняття № 5

Тема: Опанування навиками релаксації. Зняття емоційної напруженості.

Мета: Встановлення довіри та взаєморозуміння між членами групи. Зняття емоційної напруженості та скутості в підлітка шляхом розслаблення. Розвиток здатності до релаксації.

1. Малюнок на тему «Моє ім'я».
2. Вправа « Слухаємо себе».
3. Гра «Гусениця»
4. Вправа «Подаруй усмішку»

Заняття № 6

Тема: Тренування вмінь учнів передачі своїх думок, почуттів, емоцій. Розвиток навичок групової взаємодії

Мета: Сприяти кращому розумінню учасників групи, передачі своїх думок, почуттів, дій жестами.

1. Релаксаційний комплекс «Водоспад»
2. Жестові етюди.
3. Бесіда «Наші страхи».
4. Малювання на тему «Мій страх».
5. Вправа «Чарівний стілець».

Заняття № 7

Тема: Навчання учнів розуміти свій внутрішній стан.

Мета: Навчити учнів виражати свій внутрішній стан мімікою та розуміти її. Розвивати стриманість та самоконтроль учнів. Зібрати додаткову інформацію про групові взаємини і рівень самооцінки учнів в групі.

1. Релаксаційний комплекс «Бійка».
2. Вправа «Міміка і стан людини».
3. Рухлива гра «Жучок».

4. Вправа «Продовж речення»
5. Вправа «Емоційний ланцюжок»

Заняття № 8

Тема: Опанування прийомами розслаблення, зняття скутості і тривожності.

Мета: Навчити прийомам розслаблення уваги, розслаблення, усунення скутості і тривожності. Формувати вміння учнів до самоаналізу. Перевірка ступеня єдності та згуртованості.

1. Релаксаційний комплекс «Скафандр».
2. Вправа «На кого б я перетворився в чарівній країні?».
3. Вправа «Шосте відчуття».
4. Вправа «Допоможи виправитися».
5. Вправа «Непотрібне продишайте».

Корекційний етап(6 занять)

Заняття № 9

Тема: Подолання невпевненості та тривоги. Розвиток комунікативних здібностей.

Мета: Формування в учнів впевненості в собі та зниження рівня тривожності. Розвиток комунікативних якостей. Опанування прийому розслаблення.

1. Вправа «Повітряна кулька».
2. Гра «Витівник».
3. Вправа «Розкажи про себе».
4. Вправа «Бійка».
5. Гра «Австралійський дощ».

Заняття № 10

Тема: Опанування мистецтва імпровізації. Вироблення стилю поведінки й інтонації впевненої в собі людини.

Мета: Формування в учнів стилю поведінки й інтонації впевненої в собі людини. Вироблення внутрішнього контролю, вміння імпровізувати. Розвиток пам'яті і уваги.

1. Релаксаційний комплекс «Квітка».
2. Вправа «Оповідач».
3. Гра «Їстівне - неїстівне».

4. Гра «Примірювання ролей».
5. Гра «Полювання на лева».

Заняття № 11

Тема: Підвищення самооцінки учнів. Подолання невпевненості та тривоги.

Мета: Формування стилю поведінки в ситуаціях, що викликають тривогу. Вироблення вміння імпровізувати.

1. Вправа «Налаштування на емоційний стан».
2. Рольове програвання ситуації «Дай мені книжку».
3. Вправа «Уявне тренування».
4. Вправа «Мистецтво компліменту».
5. Вправа «Скинь утому»

Заняття № 12

Тема: Розвиток упевненості. Тренування стилю поведінки в ситуаціях, які викликають тривогу.

Мета: Сприяти розвитку в учнів навичок самопізнання, самоаналізу та саморегуляції. Допомогти учням в оцінюванні своїх можливостей.

1. Вправа «Подарунок під ялинку».
2. Вправа «Репетиція».
3. Вправа «Асоціація».
4. Гра «Прискорені рухи».
5. Вправа «Використання ролі».
6. Гра «Дракон».

Заняття № 13

Тема : Розвиток невербальної комунікації. Розвиток самопізнання, самоаналізу та самореалізації.

Мета: Сприяти розвитку в учнів навичок самопізнання, самоаналізу та саморегуляції. Допомогти учням в оцінюванні своїх можливостей.

1. Вправа «Мінянки».
2. Гра «Оплески».
3. Вправа «Словесний портрет лідера».
5. Вправа «Якості лідера».
6. Вправа «Маятник».

Заняття № 14

Тема: Лідер в тобі.

Мета: Сприяти розвитку в підлітків навичок самопізнання, самоаналізу та саморегуляції. Розвиток лідерських якостей.

1. Вправа «Корабель і вітер».
2. Вправа «Не хочу хвалитися, але я ...»
3. Вправа «Чарівний базар».
4. Вправа «Кодекс лідера в малюнках».
5. Вправа «Я пишаюсь...»

Етап оцінки ефективності корекційного впливу

(3 заняття)

Заняття № 15- 17

Тема: Оцінювання ефективності корекційних впливів.

Мета: Контроль ефективності корекційної роботи. Стабілізація позитивних поведінкових реакцій, переживань і самооцінки.

1. Вправа «Повітряна кулька».
2. Анкетування за методикою О.Ануфрієва та С. Костроміна
3. Тестування за методикою Філіпса.
4. Визначення особистісної адаптованості школярів методика А. Фурмана
5. Соціометричне дослідження для визначення статусу кожного учня в класі (мет Дж. Морено).
6. Вправа «Закінчи речення».
7. Підсумкова вправа «Телеграма».
8. Вправа «Віночок побажань».

КОНСПЕКТ ЗАНЯТЬ

ЗАНЯТТЯ №1

1. Гра «Знайомство»

Мета: можливість вийти з власного „Я”, подивитися на себе по-іншому і у перспективі стати іншим.

Кожному учаснику групи пропонують назвати себе власним вигаданим ім'ям, і тільки назване ім'я фігуруватиме у спілкуванні. Вибір імені говорить про те, як підліток сприймає своє „Я”.

2. Вправа „ Подобається-не подобається ”

Психолог просить підлітків поділити чистий аркуш паперу на 2 половини і написати відповіді на запитання:

- А. Що мені не подобається у школі;
- Б. Що мені не подобається вдома;
- В. Що мені не подобається взагалі в житті.

Відповіді на ці запитання учень записує в лівій частині аркуша. Після цього пропонують серію позитивних запитань, відповіді на які записують у правій частині аркуша:

- А. Що мені подобається у школі;
- Б. Що мені подобається вдома;
- В. Що мені подобається взагалі в житті.

Підлітки розповідають спочатку про те, що їм не подобається, потім – про те, що їм подобається у школі, вдома й у житті. Важливо дотримуватися послідовності відповідей: спочатку негативні, потім позитивні, показавши, що не так вже й погано у житті.

Анкетування за методикою О.Ануфрієва та С. Костроміна

Методика Фурмана з визначення рівня адаптованості.

3. Вправа “ Віночок побажань ”.

Мета: розвивати навички вербального спілкування.

Всі учасники стають в коло один за одним та кладуть праву руку на плече сусіду. Кожен учасник по черзі називає ім'я сусіда і щось йому бажає. Гра закінчується, коли всі учасники обмінялися побажаннями.

ЗАНЯТТЯ №2

1. «Знайомство»

Мета: можливість вийти з власного „Я”, подивитися на себе по-іншому і у перспективі стати іншим, навчитися представляти своїх друзів.

Робота в парах «Знайомство» (*тренінг навичок представлення друзів*).

«Пригадайте свій перший день у школі. Ви ще не знали однокласників, але згодом з усіма перезнаййомилися і подружилися. Дехто знайомиться з новими людьми легко і невимушено, а для декого це стає справжнім випробуванням. Якщо це ваша проблема, не сумуйте, адже вмінню знайомитись можна навчитися. Наприклад, у незнайомій компанії вас може відрекомендувати хтось із дорослих або ваш друг. Ви теж маєте навчитися знайомити людей».

Об'єднайте дітей в пари за допомогою карток фруктів (дві сливи, два яблука...) Пари мають коротко представити один одного. Наприклад: «Знайомтесь, це мій друг, Андрій. У нього є дуже кумедний песик».

Підсумуйте: «Уміння представляти друзів допоможе їм комфортніше почуватися серед незнайомих людей».

2. Руханка «Море» (*емоційне розвантаження*).

Вчитель промовляє, а учасники імітують рухами: «Море хвилюється, раз. Море хвилюється, два. Море хвилюється, три. Кумедна фігура на місці замри!» Усі завмирають у кумедних положеннях. Тренер обирає дитину, що показує найкумеднішу фігуру. Це – новий ведучий.

3. Робота в групах, інсценування (*проаналізувати, що сприяє і заважає дружбі, сформулювати правила дружби*).

Слово тренера: «Скільки друзів у вас буде — залежить від особливостей вашого характеру, наприклад, наскільки ви товариські чи сором'язливі у спілкуванні. А також від того, що ви самі робите для своїх друзів, як ставитеся до них».

Об'єднайте учнів у дві групи за допомогою кольорових карток (жовті, червоні). Разом з однокласниками прочитай притчу «Цвяхи» та запишіть правило дружби, якого вона навчає.

Цвяхи

Притча

Жив собі сварливий хлопчик. Якось батько дав йому мішечок з цвяхами і наказав забивати цвях у садовий паркан щоразу, як він із кимось посвариться. Першого ж дня хлопчик забив аж 37 цвяхів. Протягом наступних тижнів він намагався стримуватись, і кількість забитих цвяхів щодня зменшувалася. Настав день, коли хлопчик зрозумів, що легше стримуватися, ніж забивати цвяхи. Одного дня він не забив у паркан жодного цвяха. Тоді батько наказав йому витягати по одному цвяху з огорожі щодня, коли він ні з ким не посвариться. Минав час. Нарешті хлопчик витягнув із

паркана останній цвях. Батько підвів його до паркану і сказав:

— Синку, останнім часом ти добре поводився. Та подивися на ці дірки. Паркан уже ніколи не буде таким, як раніше. Так і в житті. Коли ти з кимось сваришся і говориш речі, які роблять боляче, ти раниш свого співрозмовника. Душевні рани такі ж болючі, як і тілесні, але гояться набагато довше. І скільки б разів ти потім не вибачався, рана не зникне безслідно. Друзі — це рідкісні кошовності, вони приносять радість у твоє життя. Вони підтримують тебе і відкривають тобі своє серце. Намагайся ніколи не ранили їх!

Запитання для обговорення: Які правила дружби можна скласти за *притчею* «Цвяхи»?

4. Вправа «Міст дружби» (назвати правила дружби і записати на дошці).

Підсумуйте: «Щоб мати гарних друзів, треба самому вчитися бути хорошим другом».

Анкетування за методикою Філіпса «Тест шкільної тривожності».

5. Руханка (фізичне та емоційне розвантаження).

Запропонуйте дітям стати в коло і скажіть, що наступну вправу вони будуть виконувати по чергово у загальному колі та у парах із сусідом (діти створюють пари, повернувшись обличчям одне до одного). Простежте, щоб у кожного учня була пара, якщо число учасників непарне, створіть пару з учнем, що залишився без пари. Усі повертаються в загальне коло і починають рухатися в заданому напрямку, повторюючи слова і виконуючи команди.

— Ми йдемо шукати друга (*повторити тричі*).

— Зупинились, подивились (*повернулися в парах обличчям одне до одного*).

— Долоньки - до долоньок (*доторкнутися долонями*).

Розвернулися на 180 градусів, рухаються по колу, повторюючи слова і виконуючи команди:

— Ми йдемо шукати друга (*повторити тричі*).

— Зупинились, подивились (*повернулися в парах обличчям одне до одного*).

— П'ятка — до п'ятки (*доторкнутися п'ятами*).

Знову розвернулися на 180 градусів, рухаються по колу, повторюючи слова і виконуючи команди:

— Ми йдемо шукати друга (*повторити тричі*).

— Зупинились, подивились (*повернулися в парах обличчям одне до одного*).

— Плече — до плеча (*доторкнутися плечами*).

І востаннє, розвернулися на 180 градусів, рухаються по колу, повторюючи слова і виконуючи команди:

— Ми йдемо шукати друга (*повторили тричі*).

— Зупинились, подивились (*повернулися в парах обличчям одне до одного*).

— Вушко — до вушка (*доторкнулися вухами*).

Завершіть вправу аплодисментами.

6. Завершальна вправа «Коло дружби». Кожен називає своє ім'я і бере за руку свого сусіда. Коли утвориться коло, скажемо разом «Будьмо друзями!»

ЗАНЯТТЯ №3

1. Гра «Знайомство»

Мета: можливість вийти з власного „Я”, подивитися на себе по-іншому і у перспективі стати іншим.

Кожному учаснику групи пропонують назвати себе власним вигаданим ім'ям, і тільки назване ім'я фігуруватиме у спілкуванні. Вибір імені говорить про те, як підліток сприймає своє „Я”.

2. Бесіда «Самооцінка».

«Самооцінка — це наші уявлення про себе, свої здібності та можливості у різних ситуаціях. Наприклад, ви можете добре плавати і погано грати у футбол, гарно малювати і мати труднощі із спілкуванням. Це нормально, адже жодна людина не є досконалою в усьому».

За допомогою малюнків пропоную дітям розглянути види самооцінки:
Завищена самооцінка – коли людина вважає себе кращою за інших, перебільшує свої здібності і досягнення;
Занижена самооцінка – коли людина вважає себе гіршою за інших, недооцінює себе;
Реалістична самооцінка – коли людина вважає себе не гіршою, але й не кращою за інших, реалістично оцінює свої здібності і досягнення.

3. Вправа «Впевнено - не впевнено »

Запропонуйте дітям по черзі назвати своє ім'я і ситуації, в яких вони почуваються впевнено і не впевнено. Наприклад: «Я - Людмила. Я почуваюся впевнено, коли катаюся на велосипеді, а не впевнено, коли спілкуюся з продавцем у магазині». Почніть з себе, щоб дати дітям зразок відповіді.

Дослідження самооцінки: методика «Шкала самооцінки»
(за Т. Дембо, С. Рубінштейном).

Визначення статусу кожного учня в класі (мет Дж. Морено).

4. Бесіда «Самооцінка і поведінка людини»

(пояснити, як самооцінка впливає на поведінку, познайомити учнів з ознаками пасивної, агресивної та поведінки, їх перевагами та недоліками).

«Самооцінка впливає на те, що ми робимо і як ми це робимо. Наприклад, якщо діти вважають себе вправними у математиці, вони зацікавлено слухатимуть пояснення вчителя, охоче виконуватимуть домашні завдання і досягнуть чудових результатів. А ті, хто вважає себе нездібними, можуть подумати, що не варто і старатися, а це зменшує їхні шанси на успіх. Тому ніколи не робіть висновків про відсутність у вас здібностей до якогось шкільного предмета чи заняття після однієї або декількох невдалих спроб. Якщо в тебе щось не виходить, не здавайся! Повір, що тобі під силу це зробити. Наполегливо працюй, і ти неодмінно здолаєш перешкоди. Не забувай вітати себе з кожною, навіть невеликою, перемогою».

Види поведінки

Щодня ми спілкуємося з багатьма різними людьми, і вони поведуться по різному. Одні люблять бути у центрі уваги, інші — сором'язливі й намагаються бути непомітними. Деякі охоче вступають у розмову, інші — більше слухають, ніж говорять. Різну поведінку люди демонструють і в ситуаціях, коли треба щось попросити або постояти за себе.

Той, хто завжди поступається іншим, не вміє відмовити, коли це необхідно, поводить *пасивно*. Над такими людьми часто насміхаються і вони легко піддаються поганому впливу.

Той, хто прагне перемогти у будь-який спосіб, ставиться до інших зверхньо, принижує їх, поводить *агресивно*.

Такі люди часто конфліктують і вдаються до тиску та погроз, коли з ними не погоджуються.

Той, хто поважає себе та інших, вміє слухати і говорити, відстоює себе, не принижуючи інших, поводить *впевнено (гідно)*.

Агресивна і пасивна поведінка притаманні людям із нездоровою (завищеною або заниженою) самооцінкою.

Люди, які поведуться гідно у будь-якій ситуації, мають реалістичну самооцінку. Вони можуть легко відмовитися від того, що їм не підходить, і рішуче від того, що небезпечно.

5. Робота в групах: «Упевненість і самовпевненість»

(вчити дітей розпізнавати впевненість і самовпевненість).

«Чи знаєте ви, що із самооцінкою пов'язані такі риси характеру, як впевненість і самовпевненість? Як ви гадаєте, ці риси характеру однакові? Якщо ні, чим вони відрізняються?» *(вислухайте відповіді 2-3 дітей).*

Поясніть різницю: «Дехто плутає ці риси характеру, хоча вони абсолютно різні. Упевнена в собі людина має реалістичну самооцінку, усвідомлює свої переваги та недоліки і з гумором ставиться до невдач. А самовпевнені люди часто мають завищену, а іноді й занижену самооцінку. Вони демонструють

бравату і показну впевненість у власній правоті, що породжує суперечки і конфлікти».

Об'єднайте учнів у три групи. Запропонуйте групам визначити за допомогою малюнків, яка самооцінка у їхнього персонажа. Представники груп пояснюють свій вибір, називають невербальні ознаки різних видів поведінки (упевнена поведінка – прямий погляд, піднята голова, пасивна поведінка – очі опущені, ображений, приречений вираз обличчя, агресивна – зухвалий погляд, зверхній вираз обличчя).

Зачитайте характеристики трьох дітей, а учні мають з'ясувати, який малюнок відповідає кожному опису.

Марійка — активна, винахідлива і товариська дівчинка. Вона охоче бере участь в іграх та змаганнях, не ображається, якщо програє.

Оленка завжди боїться, що програє, а інші сміятимуться з неї. Коли її запрошують до гри, вона знервовано відповідає: «У мене є кращі заняття, ніж ваша дурна гра».

Юрко — завжди командує в іграх і прагне перемогти за будь-яку ціну.

Найменша поразка може вивести його з рівноваги, і він страшенно гнівається, якщо хтось наважується заперечувати йому.

Підведіть підсумки: «*Марійка* – реалістична самооцінка, упевнена поведінка, гідність, усвідомлює свої переваги і недоліки, з гумором ставиться до невдач. *Оленка* – занижена самооцінка, пасивність, показна впевненість. *Юрко* – завищена самооцінка, агресивність, зверхність. Найбільшу повагу викликає така поведінка, як у *Марійки*».

6. Вправа «Ти – молодець!»

Запропонуйте дітям стати в коло і пограти у гру: «Ти — молодець!». Для цього кожен по черзі має продовжити фразу: «Я нещодавно навчився ...». У відповідь усі разом промовляють: «Ти — молодець!» і піднімають вгору великий палець.

ЗАНЯТТЯ №4

1. Гра «Знайомство»

Мета: можливість вийти з власного „Я”, подивитися на себе по-іншому і у перспективі стати іншим, навчитися представляти себе.

Діти по черзі представляються і говорять 2 факти про себе – один правдивий, один неправдивий. Решта дітей мають уважно слухати і вгадати, який факт є неправдивим.

2. Руханка «Усі – дехто – я» (виконати рухливі вправи)

Вчитель каже: «Встаньте ті, в кого карі очі», «Встаньте ті, хто прокинувся в хорошому настрої», «Встаньте ті, в кого є друзі серед однокласників», «Встаньте ті, в кого є друзі», «Встаньте ті, хто любить апельсини», «Встаньте ті, хто йде до школи з однокласниками». «Встаньте ті, хто любить дивитися мультики». Учні, яких стосується дане твердження, встають.

**Тестування для виявлення типу темпераменту за Айзенком.
Тестування за Л. Собчак «Тест кольорових виборів».**

3. Завершальна вправа «Компліменти».

Учні по черзі кидають м'яч іншим учасникам наприклад, зі словами «Мені подобається в тобі те, що ти...». Робити це треба якомога точніше, щоб м'яч було легко зловити. Висловитися повинні всі. По завершенні вправи всі дякують один одному за щирі слова оплесками.

ЗАНЯТТЯ №5

1. Малюнок на тему «Моє ім'я».

Мета: невербальне символічне вираження змісту обраного імені.

Після того, як всі учасники групи назвали свої імена, підліткам пропонують подумати і намалювати малюнок «Моє ім'я», що у вигляді символів або образів відображав би зміст обраного імені. Після виконання малюнка проводиться обговорення малюнка.

2. Вправа «Слухаємо себе».

Мета: розвиток здатності до релаксації, вміння слухати себе і визначати свій настрій; вміння діагностувати емоційне самопочуття учасників групи.

Школярам пропонують сісти в зручній позі, заплющити очі, розслабитися і прислухатися до себе, ніби зазирнути в себе, і подумати: що кожний відчуває. Який у нього настрій. Через кілька хвилин всі учасники групи по-черзі розповідають, не розплющуючи очей, про те, як вони почуваються і який у них настрій. Вправа дає змогу діагностувати емоційне самопочуття підлітків, сприйняття ними форм і методів роботи групи.

3. Гра «Гусениця».

Майже завжди партнерів не видно, хоча і чутно. Успіх просування усіх залежить від уміння кожного скоординувати свої зусилля з діями інших учасників.

- Діти, зараз ми з вами будемо однією великою гусеницею і будемо усі разом пересуватися по цій кімнаті. Шикуйтеся в ланцюжок, руки покладіть на плечі того, хто стоїть попереду. Між животом одного граючого і спиною іншого затисніть повітряну кулю чи м'яч. Доторкатися руками до повітряної кулі чи м'яча суворо забороняється! Перший у ланцюжку учасник тримає свою кулю на витягнутих руках.

Таким чином, у єдиному ланцюзі, але без допомоги рук, ви повинні пройти по визначеному маршруту.

Зверніть увагу, де розташовуються лідери, хто регулює рух «живої гусениці»

4. Вправа «Подаруй усмішку».

Мета: навчитися знімати скутість обличчя за допомогою усмішки, підтримувати усмішкою, бажати добра навколишнім; створити і підтримувати позитивний емоційний фон; усувати страхи.

Психологу варто пояснити підліткам значення усмішки у житті та самопочутті людини. Напруження м'язів не тільки відображає, а й формує поганий настрій, у тому, негативні емоції. Мають бути напруженими тільки ті м'язи, що необхідні, всі інші повинні бути розслабленими. Цілком розслаблена людина стирає всі негативні емоції. Усміхайтесь! За серйозного виразу обличчя напружені 17 м'язів, в усмішці – 7. Фізіологічний сміх – це вібрація і масаж, що знімають напруження. Усмішка покращить настрій вам і навколишнім, для усмішки шукайте приводу, провокуйте усмішку.

Усі учасники групи беруться за руки і дарують один одному усмішки. Кожен підліток повертається до свого сусіда праворуч або ліворуч і побажавши йому чогось гарного, усміхається. Той у свою чергу посміхається наступному сусідові і т.д.

Керівник групи цікавиться враженням школярів від заняття, дякує групі за роботу і запрошує на наступну зустріч.

ЗАНЯТТЯ №6

1. Релаксаційний комплекс «Водоспад».

- Сядьте зручніше і закрийте очі. Два-три рази глибоко вдихніть і видихніть. Уявіть собі, що ви стоїте біля водоспаду. Але це не зовсім звичайний водоспад. Замість води в ньому падає вниз м'яке біле світло. Тепер уявіть себе під цим водоспадом і відчуйте, як це прекрасне біле світло струменіє по вашій голові...

Ви почувете, як розслабляється ваше чоло. Потім рот, як розслаблюються м'язи шиї... Біле світло тече по ваших плечах. Потилиці і допомагає їм стати м'якими і розслабленими. Біле світло стікає з вашої спини, і ви відчуваєте, як в спині зникає напруга, і вона теж стає м'якою і розслабленою.

А світло тече по ваших грудях по животі. Ви відчуваєте як вони розслаблюються і ви самі собою, без усякого зусилля, можете глибше вдихати і видихати. Це дозволяє вам відчувати себе дуже розслаблено і приємно.

Нехай світло тече також по ваших руках, по долонях, по пальцях. Ви відчуваєте, як руки і долоні стають усе м'якше. Світло тече по ногах. Спускається до ваших ступнів. Ви відчуваєте, що і вони розслаблюються і стають м'якими. Цей дивний водоспад з білим світлом обтікає усе ваше тіло. Ви відчуваєте себе зовсім спокійно і безтурботно, і з кожним вдихом і видихом ви усе глибше розслаблюєтеся і наповняєтеся свіжими силами... (30 секунд).

Тепер подякуйте цьому водоспадові світла за те, що він вас так чудово розслабив... Трохи потягніться, випряміться і відкрийте очі.

2. Жестові етюди

Мета: навчити кращого розуміння учасників групи передачі своїх думок, почуттів і дій жестами, тренування спостережливості, розвиток фантазії.

Насамперед, керівник групи пояснює підліткам, що жест – це важливий знак спілкування. Він допомагає точніше зрозуміти мовця.

Кожен учасник групи одержує завдання передати жестами, без допомоги міміки й мови певну ситуацію.

Так один учасник групи показує жестами закінчену ситуацію, включаючи в неї інших членів групи (наприклад, відкриває кран, миє руки, набирає воду в долоні і передає по колу, закриває кран, отримує залишки води з іншого кінця, струшує руки), інші учасники групи показують свої ситуації.

3. Бесіда «Наші страхи».

Психолог запитує школярів, які емоції для них неприємні. Підлітки перелічують неприємні емоції, якщо не називають страх, психолог нагадує учням про нього. Коротко обговорюється особливості емоційного стану, фізіологічні відчуття, що виникають під час страху (пришвидшення серцебиття, мурашки по тілу тощо). Усі разом згадують фразеологізми пов'язані з почуттям страху.

4. Малюнок на тему «Мій страх».

Після бесіди психолог просить дітей чого вони більше за все бояться і намалювати свій страх. Це може бути абстрактний малюнок або зображення конкретного об'єкту страху, тривога школяра. Коли виконання малюнків довершене, підлітки по черзі коротко пояснюють, чого вони бояться і що вони зобразили. Після цього керівник групи пропонує школярам розірвати аркуш із малюнком на дрібні шматочки і говорить про те, що тепер кожен із них переміг свій страх, що їхнього страху більше не існує. Тому що розірвані аркуші потраплять у кошик зі сміттям, будуть спалені і від страхів нічого не залишиться.

4. Вправа «Чарівний стілець».

У цю гру можна грати з групою дітей протягом тривалого часу. Попередньо дорослий повинен довідатись «історію» імені кожної дитини – його походження, і що воно означає. Крім цього треба виготовити корону і «Чарівний стілець» – він повинен бути обов'язково високим. Дорослий проводить невелику вступну бесіду про походження імен, а потім говорить, що буде розповідати про імена всіх дітей групи (група не повинна бути більше 5-6 чоловік), при чому імена тривожних дітей краще називати в середині гри. Той, про чие ім'я розповідають, стає королем. Протягом усієї розповіді про його ім'я він сидить на троні в короні.

Наприкінці гри можна запропонувати дітям придумати різні варіанти їхніх імен (ніжні, ласкаві). Можна також по черзі розповісти щось гарне про короля.

ЗАНЯТТЯ №7

1. Релаксаційний комплекс «Бійка».

Розслабити м'язи нижньої частини обличчя і рук.

- Ви з другом посварилися. От-от почнеться бійка. Глибоко вдихніть, міцно-преміцно стисніть щелепи. Пальці рук зафіксуйте в кулаках, до болю вдавіть пальці в долоні. Запануйте подих на кілька секунд. Задумайтеся: а може не варто битися? Видихніть і розслабтеся. Ура! Неприємності позаду!»

Цю вправу корисно проводити не тільки з тривожними, але й з агресивними дітьми.

2. Вправа «Міміка і стан людини».

Мета: навчити виражати свій внутрішній стан мімікою та розуміти її.

Насамперед варто зупинитися на тому, що рухи м'язів обличчя, які виражають внутрішній душевний стан, називаються *мімікою*. Міміка – важливий елемент спілкування людей.

Далі пропонують зобразити мімікою такі емоції:

- Гнів;
- Презирство, прагнення йти на контакт;
- Страждання, байдужість;
- Страх, іронія;
- Подив, тріумф;
- Спокій, стримане роздратування;
- Радість, збурення.

А тепер вправи у парах. Один із учасників виражає згоду або протест, вимовляючи подумки тільки «так» чи «ні». А партнер повинен найшвидше визначити, яке саме слово з двох було вимовлено подумки. Виграє той, кого правильно зрозуміли, і той, хто вгадав.

Визначити, що подумки каже партнер («так» чи «ні»), нескладно.

Коли ми кажемо «так», то «так» говорить усе наше тіло. Воно розслаблюється, що видно з рухів м'язів обличчя і рук.

3. Рухлива гра «Жучок».

Мета: діагностика ієрархії групових взаємин рівня самооцінки; розвиток стриманості, самоконтролю.

Школярі вишикувалися, утворивши невелике півколо. У центрі, спиною до інших учасників, стоїть ведучий, обхопивши руками свої плечі, і виставивши одну руку долонею до учасників. Хтось із учасників торкається долоні ведучого, який повертається і намагається відгадати (за невербальними ознаками: міміки обличчя, рухи, жести тощо), хто доторкався до його руки. Якщо ведучий вгадав, той, хто торкався його руки, стає ведучим.

Психолог звертає увагу школярів і ведучого на невербальні ознаки, що можуть видати людину, яка доторкнулася до руки ведучого. Людина може бути надто напруженою або, навпаки, робити вигляд, що їй усе байдуже.

Гра також допомагає діагностувати ієрархію групових взаємин і рівень самооцінки: так, лідери щоразу прагнуть доторкнутися до долоні ведучого;

школярі з низько. Самооцінкою торкаються до ведучого або надто рідко, або взагалі не торкаються. Гра також сприяє розвитку стриманості, виробленню самоконтролю у підлітків.

4. Вправа «Продовж речення».

Мета: збирання додаткової діагностичної інформації і матеріалу для корекційно - формувальної роботи.

Підліткам пропонується продовжити речення першими фразами, що спадають на думку. На аркуші паперу школярі записують тільки продовження фраз: Більше за все я боюся... Мене засмучує... Я серджусь,коли...

З відповідей можна судити про здатності школяра до рефлексії власних переживань. Відповідь «Не знаю» свідчить про недостатній розвиток цієї здатності або, можливо, про високу її значущість, або про проблему, яку викликає страх.

5. Вправа «Емоційний ланцюжок».

Усі учасники стають у коло, кладуть ліву руку на плече сусіда і по черзі один за одним дякують сусідові зліва за гарну роботу, позитивні емоції, висловлюють побажання тощо. Останнім висловлюється керівник.

ЗАНЯТТЯ №8

1. Релаксаційний комплекс «Скафандр»

Мета: опанування прийомів зняття важкості.

Стан відпочинку під час аутотренінгу настає під час видиху. Так улаштована дихальна система людини: на вдиху дихальна система скорочує мускулатуру, на видиху – розслабляє. Тому в момент видиху розслаблення завжди буде більш повним і глибоким. Найбільший ефект має так званий вечірній вдих – видих.

1 частина комплексу.

- Сядьте зручно на стілець (поза нудьгуючих). Заплющте очі. Дихаємо вечірнім подихом. Акцент на видиху. Зосередьтеся на відчутті розслаблення під час видиху.

- Уявіть собі, що ви знаходитесь в зручному скафандрі. З кожним видихом ви наповнюєте його теплим важким повітрям, як насосом.

- Увага – на ноги. З кожним видихом усе більше тепло повітря йде до ніг і там залишається. Приємна вага тягне вас до землі.

Спочатку теплими і важкими стають стопи.

(Аналогічно під команди керівника викликається почуття тепла й важкості у всьому тілі).

2 частина комплексу.

- Ваш скафандр наповнений теплим важким повітрям.
- Вам приємно відчутти тепло і розслаблюючу вагу.
- Ви відпочиваєте.
- Ви спокійні, абсолютно спокійні.
- Ви упевнені в собі.
- Ви вмієте володіти собою.
- Вас оточують друзі.
- Насолоджуйтеся вашим станом спокою та впевненості.

3 частина комплексу

- Настав час знімати скафандр. Дихаємо, роблячи акцент на вдиху.
- З кожним видихом ви звільнятиметеся від скафандру.

Я рахую від 10 до 0

- Зосередьтеся на ногах. На вдиху звільніть стопи, гомілки, верхню частину ніг. Свіже прохолодне повітря обвіює ваші ноги й піднімається уверх до тулуба. Один, два, три, чотири... десять.

(Під аналогічні команди керівника знімається скафандр із тулуба – дев'ять, плечей – вісім, шиї – сім, голови – шість, обличчя – п'ять, рук – чотири).

- Ви майже невагомі. Вас буквально тягне вгору – три. Підведіться, підтягніться вгору – два. Усміхніться – один – розплющіть очі – нуль.

2.Вправа «На кого б я перетворився в чарівній країні».

Мета: складання психологічного портрету учнів групи (заперечення або приписування рис свого характеру).

Підлітків просять подумати, на кого хотів би перетворитися кожен із них, як би був чарівником. Частіше це буває тварина. Відповідь «Ні на кого», «Хочу залишатися самим собою» свідчить про задоволеність собою, самоприйняття. Учасники групи змальовують обрану ними тварину й коротко описують, де ця

тварина живе, чим харчується, чим подобається учню. Як розминку можна запропонувати учням зобразити свою тварину, її зовнішній вигляд, рухи й ходу.

3. Вправа «Шосте відчуття».

Мета: перевірка ступеня єдності та згуртованості групи.

Учасникам групи пропонують відповісти на запитання, але не від себе, а ніби від усіх учасників групи, тобто так, як на їхню думку відповідала більшість учасників групи. Відповіді школярі повинні мовчки записувати, не називаючи ніяких варіантів уголос.

Пропоновані запитання:

- Який у більшості учасників групи день тижня?
- Яка улюблена пора року?
- Яке улюблене число?
- Яку геометричну фігуру вибрала б група?
- Що хотіли б робити учасники групи в даний момент?

Потрібно записати або намалювати тільки одну відповідь на запитання. Потім керівник знову зачитує запитання. А учні підносять руки в тому випадку, якщо пролунали їхні відповіді. Найбільша кількість однакових відповідей на запитання вважається думкою групи. Перевага даного завдання в тому, що підлітки одразу отримують інформацію про ступінь розвитку в них шостого відчуття.

4. Вправа «Допоможи виправитися».

Мета: самоаналіз якостей людини й самовиховання.

- Напишіть на аркуші три якості, які варто було б виправити.
- Тепер кожному учасникові групи скажемо, які якості в ньому нам дуже не подобаються і які хотілося б, щоб виправили.
- А тепер порівняємо результати та обговоримо їх.

Вправа має бути виконана в досить м'якій формі, щоб не образити жодного з учасників групи, щоб у кожного учня виникло бажання виправити свої вади і стати кращим.

5. Вправа «Непотрібне продихайте».

Мета: розслаблення, зняття скутості і тривожності.

За поганим настроєм, невпевненістю, безпідставною тривогою та страхами ховаються, як правило, невидимі зовні напруження гортані, глотки, діафрагми й черевного пресу. Ви не можете зняти це прямим розслабленням м'язів, але тут можуть допомогти спеціальні дихальні вправи.

Щоб продихати страх, тривогу й інші емоції, виконайте «Собаче дихання» (швидко й поверхнево, горлом, через рот). Кілька хвилин такого дихання – і непотрібні емоції зникають. Іноді цього не вистачає, тоді потрібно додати вібрації на вдиху. Зробіть кілька повних вдихів і видихів, потім затримайте повітря на вдиху та зробіть до десяти рухів діафрагмою. Відбувається масаж внутрішніх органів і спадає напруження там, де іншим шляхом домогтися розслаблення не вдається.

ЗАНЯТТЯ №9

1. Вправа «Повітряна кулька».

Усі граючі стоять чи сидять у колі. Ведучий дає інструкцію: «Уявіть собі, що зараз ми будемо надувати кульки. Наберіть повітря, піднесіть уявлену кульку до губ і, роздуваючи щоки, повільно через відкриті губи надувайте її. Стежте очима за тим, як ваша кулька стає все більше і більше, як збільшується, ростуть візерунки на ній. Дуйте обережно, щоб кулька не лопнула. А тепер покажіть їх один одному». Вправу можна повторити 3 рази.

2. Гра «Витівник».

Мета: розвиток комунікативних якостей; подолання невпевненості та тривоги; зближення учасників групи.

Це завдання дуже просте. Кожному учасникові пропонується по черзі згадати веселу гру і організувати її у групі. Це можуть бути хованки, квач або будь-які інші ігри. Учасники групи ставлять витівникові свої оцінки за п'ятибальною системою. Після того, як усі нагralися, визначається найкращий масовик.

3. Вправа «Розповіси про себе».

Мета: розвиток комунікативних здібностей; перевірка ступеня згуртованості групи і довіри між дітьми; збагачення знань про товаришів у групі.

Кожному учасникові групи пропонується розповісти про себе те, що він сам захоче (без обмежень у тематиці і часі).

4. Релаксаційний комплекс «Бійка».

Розслабити м'язи нижньої частини обличчя і рук.

“Ви з другом посварилися. От-от почнеться бійка. Глибоко вдихніть, міцно-преміцно стисніть щелепи. Пальці рук зафіксуйте в кулаках, до болю

вдавіть пальці в долоні. Запануйте подих на кілька секунд. Задумайтесь: а може не варто битися? Видихніть і розслабтеся. Ура! Неприємності позаду!”

Цю вправу корисно проводити не тільки з тривожними, але й з агресивними дітьми.

5. Гра «Австралійський дощ».

Учасники стають у коло. Інструкція: Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте разом послухаємо який він. Зараз по колу ланцюжком ви будете передавати мої рухи. Як тільки вони повернуться до мене, я передам наступні. Стежте уважно!

- В Австралії піднявся вітер. (ведучий тре долоні)
- Починає крапати дощ. (клацання пальцями)
- Дощ посилюється. (почергове плескання долонями по грудях)
- Починається справжня злива (плескання по стегнам)
- А ось град - справжня буря (тупіт ногами)
- Але що це? Буря стихає. (плескання по стегнам)
- Дощ стихає (плескання долонями по грудях)
- Рідкі краплі падають на землю (клацання пальцями)
- Тихий шелест вітру (потирання долонь)
- Сонце! (руки до гори)

ЗАНЯТТЯ № 10

1. Релаксаційний комплекс «Квітка»

Мета: з'ясувати, чи може учень працювати з образами; навчити працювати з образами; отримати додаткову діагностичну інформацію.

Інструкція: займіть зручне положення. Спробуйте прислухатися до свого тіла і поступово розслабитися.

Уявіть собі яку-небудь квітку... Будь-яку квітку, яку ви колись бачили, чи квітку, яку малює вам ваша уява... Все, що ви собі уявите – добре.

Ми можемо працювати з будь-яким образом. Що зараз?..

Спробуйте торкнутися стебла квітки... – Яке воно на дотик?..

Якої товщини стебло? Наскільки воно пружне?

Торкніться листків,- які вони на дотик? Спробуйте торкнутися верхньої і нижньої частини листка. – Спробуйте порівняти їх на дотик...

Яка чашечка у квітки? – Торкніться її...

Які на дотик пелюстки?.. Якого кольору пелюстки?..

Спробуйте торкнутися кінчиком пальця самої серединки квітки... Що ви відчуваєте?

Спробуйте зазирнути в середину квітки... – Як виглядає ця серединка? Що там є?..

Як ви відчуваєте запах квітки?..

А тепер простежте вниз по стеблу, - де знаходиться квітка?..

Що знаходиться довкола квітки? Що її оточує?..

Зверніть увагу на те, які враження викликає у вас квітка... Які почуття вона у вас викликає? Що ви відчуваєте дивлячись на квітку?..

Чи є довкола ще якісь квіти.., комахи.., тварини?..

Що вам зараз хотілося б зробити з квіткою? – Зробіть це будь ласка...

А тепер попрощайтесь з образом. Запам'ятайте всі свої враження, відчуття, всі кольори, звуки, запахи... Коли будете готові, попрощайтесь з образом, стисніть руки в кулаки, міцно потягніть вперед і вгору, повільно розплющуючи очі...

Питання:

- Чи важко було вам уявити квітку?
- Чи сподобалося вам виконувати це завдання?
- Які емоції виникали у вас при виконанні цього завдання?

2. Вправа «Оповідач»

Мета: розвиток пам'яті і уваги, вироблення внутрішнього контролю, опанування мистецтвом імпровізації.

Учасники сідають у коло. Психолог називає тему розмови. Один із учасників починає її розвивати, а потім випадковими асоціаціями заплутує розповідь. Він перескакує з однієї теми на іншу, потім на третю, прагне якнайбільше заплутати свою розповідь. Потім жестом передає слово іншому учасникові. Той, кого вибрали, повинен розплутати розповідь, тобто коротко пройти по всіх асоціаціях свого попередника у зворотному порядку. Він повертається до головної теми, а потім сам заплутує розмову, передає комусь іншому і т.д.

Учасники повинні працювати над своєю увагою. Чим довший асоціативний ряд, тим більше напруженої роботи пам'яті і уваги вимагає він від учасників групи, тим ефективніше психічне тренування.

3. Гра «Їстівне – неїстівне».

Мета: створення позитивного емоційного тла: зняття напруження й втоми; перевірка уваги.

Усі учасники групи стають у ряд обличчям до ведучого на певній відстані від нього. Ведучий кожному учасникові по черзі називає предмет і кидає невеликий м'яч або іграшку. Якщо названий предмет їстівний – учасник повинен упіймати м'яч, якщо неїстівний – відбити. За кожну правильну дію учасник пересувається на один крок до ведучого. Виграє той, хто швидше за всіх дійде до ведучого, він і проводить наступну гру.

4. Вправа «Примірювання ролей».

Мета: вироблення стилю поведінки й інтонації невпевненої і впевненої у собі людини.

Кожен учасник групи примірює по дві ролі: невпевненої й впевненої в собі людини. В одній із пропонованих ситуацій, що задають учасникам:

- Друг продовжує з вами розмовляти, а ви хочете піти. Ви кажете ...
- Продавець розмовляє з приятелькою, а вам потрібно зробити покупку. Ви кажете ...
- Ваше замовлення виконане з дефектами. Ви звертаєтесь до майстра ...
- Ви хочете виправити оцінку. Звертаєтесь до вчителя ...
- Ваш сусід забруднив чорнилом (крейдою) ваше сидіння. Ви підходите і кажете ...
- Ваш товариш поставив вас у незручне становище перед чужими людьми. Ви заявляєте йому ...
- Люди, що сидять позаду вас у кінотеатрі, заважають вам голосною розмовою. Ви звертаєтесь до них ...

5. Гра «Полювання на лева».

Мета: створити добрий настрій, зняти втому.

Учасники стають у коло один за одним. Психолог промовляє слова, які супроводжуються певними рухами, а всі учасники повторюють за ним:

- Ми йдемо полювати на лева! (впевнений хід по колу)
- Не боїмося ми нічого (заперечувальні рухи руками).

- Ой, а це що? – Це болото! Чав!Чав!Чав!(обережний хід, високо піднімаючи коліна)
- Ой, а це що? – Це море! Буль! Буль! Буль! (рухи, що імітують плавання)
- Ой, а це що? – Це поле! Туп, туп, туп! (гучне тупотіння)
 - Ой, а це що! – Це дорога навпростець! (впевнений хід)
 - Ой, а це хто? Такий великий? (показують який). Такий пухнастий! (показують рухами, ніби погладжуючи).
 - Ой, так це ж лев! (показують як злякалися. Далі рухи повторюються)
 - Побігли додому! Через поле! Туп. Туп, туп!
 - Через море! Буль, буль, буль!
 - Через болото! Чав, чав, чав!
 - Прибігли додому! Двері зачинили! Які ми молодці! (показують жестами і мімікою)
 - Які ми хоробрі! (показують мімікою)
 - Похвалимо себе! (погладжують себе по голові).

ЗАНЯТТЯ №11

1. Вправа «Налаштування на емоційний стан».

Мета: зняття стану тривоги.

Підліткові пропонують подумки пов'язати схвильований, тривожний, емоційний стан з однією мелодією, кольором, пейзажем, якимось характерним жестом; спокійний, розслаблений стан – з іншим. Під час іншого сильного хвилювання спочатку згадати перше, потім друге.

2. Рольове програвання ситуації «Дай мені книжку».

Мета: вибір конструктивних форм досягнення результату.

Психолог пропонує підліткам уявити себе у наступній ситуації.

Школяр приходить до класу і бачить на столі цікаву книжку у красивій палітурці. Йому хочеться взяти її і погортати, подивитися картинки. Він підходить до столу, але в цей момент, книжку бере інший учень. А подивитися її так хочеться! Як діяти? Як її отримати?

Школярі програють ситуацію по черзі парами.

Можуть бути запропоновані різні варіанти одержання книги: відібрати силою, заволодіти хитрістю або обманом, покупка або бартер, прохання типу: «Дай, будь ласка» або «Давай разом почитаємо».

Після програвання ситуації всі учасники групи обговорюють варіанти її вирішення і роблять висновок про те, що найконструктивнішою формою досягнення результатів виявилось ввічливе прохання.

3. Вправа «Уявне тренування».

Мета: продумування й уявлення ситуації, що викликає тривогу.

Ситуацію, що викликає тривогу, заздалегідь чітко уявляють, що викликають її переживання, ретельно, детально продумують власну поведінку.

4. Вправа «Мистецтво компліменту».

Мета: підвищення самооцінки учасників групи.

- Комплімент – люб'язне зауваження на чиюсь адресу, похвала. Але це не лестощі й не глузування. Найчастіше люди роблять компліменти один одному, зважаючи на зовнішність, ділові якості, риси характеру тощо. Робіть компліменти щиро, не забувайте про теплу інтонацію та привітливий погляд. Говорімо один одному компліменти! Почати можна так:

- Як вам вдається...
- Я раніше не знав, що ви ...
- У тебе ...
- Я чув ...
- Видно, що ти ...
- Ти завжди ...
- Я люблюся тобою щоразу, коли ти ...
- Де тільки ти навчався ...
- Із задоволенням повчилася б у тебе ...
- Я б хотів так, як ти ...

5. Вправа «Скинь утому».

Мета: ауторелаксація.

Підлітки стають у коло. Керівник пропонує їм широко розставити ноги, зігнути їх у колінах, зігнути тіло і вільно опустити руки, схилити голову до грудей, відкрити рот. Після цього покачатися в боки, уперед, назад, а потім різко струснути головою, руками, ногами, тілом. Керівник говорить, звертаючись до кожного: «Ти скинув усю втому. Щось інше залишилось? Тоді повтори ще раз.»

ЗАНЯТТЯ №12

1. Вправа «Подарунок під ялинку».

Мета: розслаблення м'язів обличчя, особливо очей.

«Уявіть собі, що незабаром новорічне свято. Ви цілий рік мріяли про чудовий подарунок. От ви підходите до ялинки, міцно зажмурюєтесь і робите глибокий вдих. Затаїть подих. Що ж лежить під ялинкою? Тепер видихніть і відкрийте очі. Просто диво! Довгоочікувана іграшка перед вами! Ви радієте? Посміхніться!» Після виконання вправи можна обговорити (якщо діти захочуть), хто про що мріє.

2. Вправа «Репетиція».

Мета: формулювання завдань і тренування в ситуації, що викликає тривогу.

Психолог програє зі школярами ситуації, що викликають у них тривогу. Наприклад, школяр ніби відповідає біля дошки, психолог виконує роль суворого вчителя, учасники групи – учні класу. Детально відпрацьовують окремі ситуації, способи дії в певному випадку. Учасники групи можуть допомогти в пропозиції обраних ситуацій і методів їхнього вирішення.

Однією з причин, що заважають результативній діяльності є те, що вони зосереджені не тільки на виконанні завдання, а й більшою мірою, як вони виглядають збоку. З огляду на це необхідно тренувати в них уміння тренувати мету своєї поведінки в різних ситуаціях. Наприклад, під час відповіді біля дошки потрібно сказати собі: «Я повинен розповісти про ...» замість: «Я повинен одержати 5». Необхідно навчити школярів уміння розуміти відносне значення перемог і поразок, знижувати значимість ситуації.

3. Вправа «Асоціація».

Мета: розвиток уваги і спостережливості, вміння розуміти людей.

Це відома гра, коли один учасник виходить, а інші когось або щось загадують. Відгадувач повинен ставити абстрактні запитання, а відповідачі повинні думати про це, намагаючись асоціативно пов'язати свою відповідь.

4 Гра «Прискорені рухи».

Мета: зняття втоми й напруги, підтримка позитивного емоційного тону.

У кінематографі є прийом – прискорене прокручування плівки. Спробуйте продемонструвати цей прийом, не користуючись відео чи кінокамерою. Тобто поставте пантоміму, у якій усі рухи у двічі – тричі рази швидші, ніж зазвичай. А для прискореної демонстрації візьміть звичайні домашні справи і покажіть як людина:

- Прасує білизну;

- Робить млинці;
- Витирає пил;
- Миє посуд;
- Зашиває штани, що порвалися тощо.

5. Вправа «Використання ролі».

Мета: розвиток упевненості в собі та звільнення від негативних якостей; підтримка позитивного емоційного тону.

“Ви одержуєте роль і відповідаєте на будь-які запитання від імені персонажу. Усі інші учасники групи – допитливі кореспонденти радіо, телебачення газет і журналів.

Пропоновані ролі:

- Переможниця конкурсу краси;
- Відомий веселун;
- Дуже серйозний і небагатослівний тип, що не вміє сміятися і жартувати;
- Дама-академік, що зробила важливе відкриття;
- Людина-маска, без емоцій;
- Різка, пряма людина, що не ховає свого незадоволення світом;
- Постійно привітна людина, задоволена усім світом і собою тощо.

Ролі бажано добирати персонально для кожного учасника групи. Тут можливі такі варіанти.

Варіант перший: Коли в підлітка якась якість розвинута погано, йому пропонують грати людей, наділених цією якістю повною мірою (часто своїх антиподів).

Так, сором’язлива, нерішуча у спілкуванні дівчина може на деякий час стати ведучою молодіжної програми, організатором або переможцем якогось конкурсу. А нестриманий підліток – ідеалом стриманості, люб’язності, ввічливості.

Варіант другий. Довірена роль повинна збільшувати небажану властивість до абсурду (щоб переконатися в негативності даної якості).

“А тепер дайте самому собі пораду з поліпшення навичок спілкування та зміни окремих рис характеру. Можете висловити це від імені тільки-но зіграного персонажа. ”

6. Гра «Дракон».

Мета: допомогти дітям, що відчують труднощі в спілкуванні, набутти впевненості і відчути себе частиною колективу.

Граючі стають у лінію, тримаючи за плечі один одного. Перший учасник – «голова», останній – «хвіст». «Голова» повинна досягти до «хвоста» і доторкнутися до нього. «Тіло» дракона нерозривне. Як тільки «голова» схопила «хвіст», вона стає «хвостом». Гра продовжується доти, поки кожен учасник не побуває в двох ролях.

ЗАНЯТТЯ №13

1. Вправа «Мінялки».

Мета: розвиток комунікативних навичок, активізація дітей.

Гра проводиться в колі, учасники обирають того, що водить, котрий встає і виносить свій стілець за коло. У такий спосіб виходить, що стільців на один менше ніж граючих. Далі ведучий говорить: «Міняються місцями ті, у кого ...» (світле волосся, годинник ...). Після цього ті, що мають названу ознаку, повинні швидко встати і помінятися місцями, у той же час той, що водить, намагається зайняти вільне місце. Учасник гри, що залишився без стільця, стає тим, що водить.

2. Гра «Оплески».

Мета: сприяти усвідомленню учасниками себе як лідерів.

Учасники сідають у коло. Ведучий пропонує встати тим, хто володіє певними лідерськими вміннями або якостями (встаньте всі ті, хто вміє організовувати творчі справи для однолітків). Решта учасників аплодують тим, хто встав.

Питання для обговорення:

1. Які почуття виникли в учасників під час гри?
2. Чи легко було визначити лідерські уміння чи якості?

3. Вправа «Словесний портрет лідера».

Мета: сприяти поглибленню самопізнання, розвитку невербальної комунікації.

Учасники розподіляються на дві групи. Обом групам дається завдання написати словесний портрет кожного члена іншої групи. Портрет має відображати організаторські здібності лідерів. Портрет створюється після обговорення в групі і досягнення спільної думки. Далі портрети першої групи розкладаються на столі і кожен член другої групи, який був описаний, має

знайти свій портрет. Потім члени першої групи намагаються впізнати себе в портретах, описаних членами іншої групи.

Питання для обговорення:

1. Які почуття виникали у вас під час написання словесного портрету?
2. Чи вдалося описати задумане?
3. Що допомагало у створенні портрета?
4. Які були труднощі?

4. «Якості лідера».

Мета: ознайомити учасників з якостями притаманними лідеру; дати можливість учасникам оцінити особистісні якості лідера.

Учасники розподіляються на дві групи. Ведучий пропонує кожній групі назвати як найбільше лідерських якостей. Представник кожної групи записує на ватмані сформульовані його товаришами якості. Потім тренер пропонує групі вибрати учасника, якого всі добре знають, і сформулювати разом його лідерські якості. Пропонується також визначити якості, які б допомогли цьому учасникові стати ще успішнішим лідером.

До уваги психолога: підбиваючи підсумки вправи ведучий говорить: «Довідавшись про свою цінну якість, ставтеся до неї як до особистого надбання. Щоб набути необхідної якості концентруйтеся на тому, що з кожним днем вона стає все більш властивою вашій особистості».

5. Вправа «Маятник».

Мета: зняти напруження після виконання попередніх вправ.

Всі учасники розташовуються в коло, а один з них у центрі кола. Йому пропонується розслабитись і довіритись іншим, які починають його повільно розгойдувати, ніби годинниковий маятник.

До уваги психолога: важливе значення при виконанні вправи має специфіка підтримувальних рухів, які мають бути обережними, нерізкими, турботливими.

ЗАНЯТТЯ №14

1. Вправа «Корабель і вітер».

Мета: настроїти групу на робочий лад, особливо якщо діти втомилися.

«Уявіть собі, що ваш вітрильник пливе по хвилях, але раптом він зупинився. Давайте йому допоможемо йому і запросимо на допомогу вітер. Вдихніть в себе повітря, сильно втягніть щоки ... А тепер голосно видихніть через рот повітря і нехай вирветься на волю вітер, який підганяє корабель. Давайте спробуємо ще раз. Я хочу почути як шумить вітер!»

Вправу можна повторити три рази.

2. Вправа «Не хочу хвалитися, але я ...».

Мета: розвивати у підлітків уміння стислої самопрезентації.

Усі учасники тренінгу сідають у коло, кожен по черзі називає своє ім'я та говорить фразу. Що починається зі слів: «Не хочу хвалитися, але я ...» Наприклад: «Не хочу хвалитися, але я добре граю у футбол». У вправі мають бути задіяні всі учасники.

3. Вправа «Чарівний базар».

Мета: надати можливість учасникам з'ясувати, яких якостей у них не вистачає, щоб бути хорошим організатором в роботі з однолітками.

Ведучий просить учасників групи уявити, що є базар, на якому продають – купують незвичайні речі: активність, ініціативність, працездатність, самостійність, компетентність, уміння вести за собою, уміння володіти собою, уміння слухати, уміння переконувати, дружелюбність тощо. Ведучий виступає в ролі продавця, який обмінює одні якості на інші. Викликається один із учасників. Він може придбати одну чи кілька якостей. Наприклад: купець просить у продавця самостійність. Продавець з'ясовує, скільки йому потрібно самостійності, навіщо вона йому, в яких випадках він хоче бути самостійним. Продавець просить у покупця щось дати натомість, наприклад, той покупець може розраховатися почуттям гумору, якого в нього досить. По закінченні обговорення.

Питання для обговорення:

1. Що ви відчули під час виконання вправи?
2. Чи задоволені ви покупкою?
3. Які емоції переважали?

4. «Кодекс лідера в малюнках».

Мета: сприяти створенню «Кодексу лідера».

Учасників розподіляють на дві групи. Ведучий пропонує їм розробити «Кодекс лідера в малюнках». По завершенні малювання зображене пояснюється членами групи, при цьому слово надається кожному з учасників. По закінченні вправи учасники групи обговорюють важливість використання в житті «Кодексу лідера».

До уваги психолога: вправа є дуже інформативна в плані діагностики процесів групової динаміки, визначення групового статусу кожного з учасників.

5. Вправа «Я пишаюсь ...».

Мета: позитивно оцінити свої набуті вміння.

Учасники сідають в коло. Ведучий просить кожного учасника по черзі вийти на середину і сказати про себе: „Я пишаюсь собою, коли ...”(наприклад: «Я пишаюсь собою, коли я допомагаю іншим» тощо). По закінченні обговорення.

До уваги психолога: необхідно, щоб учасники виголошували речення повністю, без скорочень. Можна запропонувати учасникам-ораторам ставати на стілець. Фотографування перших учасників – стимул для інших.

Питання для обговорення:

1. Чи складно було виконувати цю вправу?
2. Якщо так, то в чому були складності? За яких ситуацій корисно користуватися цією вправою?

ЗАНЯТТЯ №15 -17

1. Вправа «Повітряна кулька».

Усі граючі стоять чи сидять у колі. Ведучий дає інструкцію : «Уявіть собі, що зараз ми будемо надувати кульки. Наберіть повітря, піднесіть уявлену кульку до губ і, роздуваючи щоки, повільно через відкриті губи надувайте її. Стежте очима за тим, як ваша кулька стає все більше і більше,, як збільшується, ростуть візерунки на ній. Дуйте обережно, щоб кулька не лопнула. А тепер покажіть їх один одному». Вправу можна повторити 3 рази.

2. Анкетування за методикою О.Ануфрієва та С. Костроміна (Анкета для визначення мотивації молодшого школяра до навчання в школі)
3. Тестування за методикою Філіпса.
4. Визначення особистісної адаптованості школярів методика А. Фурмана.
5. Соціометричне дослідження для визначення статусу кожного учня в класі (мет Дж. Морено).

6. Вправа «Закінчи речення».

Мета: збирання додаткової діагностичної інформації і матеріалу для корекційно - формуючої роботи.

Підліткам пропонується продовжити речення першими фразами, що спадають на думку. На аркуші паперу школярі записують тільки продовження фраз: Більше за все я боюся... Мене засмучує... Я серджусь,коли...

З відповідей можна судити про здатності школяра до рефлексії власних переживань. Відповідь «Не знаю» свідчить про недостатній розвиток цієї здатності або, можливо, про високу її значущість, або про проблему, яку викликає страх.

7. Підсумкова вправа «Телеграма».

Мета: поточне підведення підсумків.

Кожен учасник відповідає на питання:

1. Що мені вдалося на період наших зустрічей
2. Над чим мені ще треба попрацювати?

Напишіть, будь ласка, про це коротке послання, телеграму з 11 слів.

До уваги психолога: заняття спрямоване на усвідомлення власних можливостей в прояві експресії, емпатії, саморегуляції. Важливо актуалізувати плани кожного щодо саморозвитку, обговорити можливі усвідомлені самопочуття.

8. Вправа «Віночок побажань».

Мета: розвивати навички вербального спілкування.

Всі учасники стають в коло один за одним та кладуть праву руку на плече сусіду. Кожен учасник по черзі називає ім'я сусіда і щось йому бажає. Гра закінчується, коли всі учасники обмінялися побажаннями.

МЕТОДИ МОНІТОРИНГУ ТА ОЦІНКИ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ

Апробація програми корекційно - розвивальних занять проводилась протягом 12 навчальних років. У ній брали участь учні 5-х класів, в яких були

виявлені ознаки шкільної дезадаптації та підвищений рівень шкільної тривожності.

Так, до та після проведення занять була здійснена комплексна діагностика учнів 5-х класів за описаними методиками. Результати моніторингу рівня шкільної тривожності, адаптованості та соціального статусу в класі показали покращення цих показників у 85% учнів. Тим учням, в яких позитивних змін за даними характеристиками не відбулося (що співпало зі спостереженнями психолога під час їх роботи на корекційних заняттях), рекомендована індивідуальна корекційна робота.

Для психологічної служби школи - інтернату питання адаптації учнів 5-х класів є особливо ємким напрямом роботи. Враховуючи особливості віку, в корекційній роботі з учнями психолог особливу увагу приділяє міжособистісним стосункам, а через їх налагодження – створенню відчуття безпечності, зменшенню тривоги та реалізації можливості саморозкриття дитини. Найчастіше учні 5-х класів переживають страх у ситуаціях саморозкриття, демонстрації власних можливостей, перевірки їхніх знань, страх не відповідати вимогам оточуючих.

На початку навчального року психологічною службою проводиться комплексне психодіагностичне дослідження учнів 5-х класів. За результатами дослідження відслідковуються учні, що мають низький соціальний статус, підвищену тривожність в сфері стосунків з оточуючими та дезадаптацію. За їх участю формуються корекційна група і проводиться відповідна робота. Наприкінці навчального року проводиться повторне аналогічне дослідження з метою визначення динаміки змін. Результати відображені в таблицях і діаграмах, а також обов'язково розглядаються на психолого – педагогічних консилиумах по адаптації учнів.

1.Визначення мотивації школяра до навчання у школі (О. Ануфрієв, С. Костроміна).

Матеріали: текст анкети О. Ануфрієва та С. Костроміної.

Дітям пропонується відповісти на запитання анкети, використовуючи відповіді «так», «ні», «не знаю».

Обробка та інтерпретація результатів. За кожну відповідь, що стоїть в анкеті на першому місці, дається 3 бали, на другому місці — 1 бал, на останньому місці — 0 балів. Максимальна оцінка—30 балів.

Зі зростанням кількості балів підвищується рівень мотивації.

25—*балів* — сформоване ставлення до себе як до школяра, висока навчальна активність;

20—24 бали — ставлення до себе як до школяра практично сформовано;
15—19 балів — позитивне ставлення до школи, але школа більше приваблює позашкільними справами;
10—14 балів — ставлення до себе як до школяра не сформовано;
менше 10 балів — ставлення до школи негативне.

Діагностика шкільної мотивації

Анкета

1. Тобі подобається у школі?

Так; не дуже; ні.

2. Уранці ти завжди охоче йдеш до школи, чи все ж часто волієш залишитися вдома? Іду з радістю; буває по-різному; краще залишуся вдома.

3. Якщо б учитель сказав, що завтра йти до школи необов'язково, ти б пішов чи ні? Пішов до школи; не знаю; залишився б удома.

4. Тобі подобається, коли відмінюються які-небудь уроки?

Не подобається, буває по-різному, подобається.

5. Ти б хотів, щоб не задавали ніяких домашніх завдань?

Не хотів би; не знаю; хотів би.

6. Ти хотів би, щоб у школі залишилися одні перерви? Ні; не знаю; хотів би.

7. Ти часто розповідаєш про школу своїм родичам і друзям?

Часто; інколи; не розповідаю.

8. Бажав би ти мати іншого, не такого суворого вчителя?

Мені подобається наш учитель; точно не знаю; так, хотів би.

9. У тебе у класі багато друзів?

Багато; мало; немає друзів.

10. Тобі подобаються твої однокласники?

Подобаються; не дуже; не подобаються.

Протокол

діагностичного обстеження класу/групи

Дата (строки) проведення:

Мета дослідження – визначення мотивації школяра до навчання у школі

Проблема: дослідження мотивації школяра до навчання у школі

Психодіагностичний інструментарій – текст анкети для визначення мотивації школяра до навчання у школі (О. Ануфрієв, С. Костроміна)

Характеристика вибірки: Клас/група - 5 клас Кількість дітей -

Результати обстеження:

	Прізвища учнів	Мотивація навчання
1		25— <i>балів</i> — сформоване ставлення до себе як до школяра, висока навчальна активність
2		14 <i>балів</i> — ставлення до себе як до школяра не сформовано

Висновок : Результати дослідження показали, що в класі учні з

Рекомендації вчителям предметникам і класному керівнику:

Практичний психолог

Аналіз результатів

Рівень шкільної мотивації й адаптації	
Рівень шкільної мотивації й адаптації	5- клас
Високий	1учень
Середній	5 учнів
Зовнішня мотивація	Зучні
Низький	ставлення до себе як до школяра не сформоване -
Шкільна дезадаптація	

2.Визначення особистісної адаптованості школярів методика А. Фурмана

Психолог. Шановні учні, реально погляньте на свої стосунки з оточенням і у відповідному стовпчику поставте оцінки, залежно від того, яке місце в житті кожного з вас займають названі люди, події, заняття.

(Дуже позитивно +5, позитивно +4, нейтрально — 0, негативно -4, дуже негативно -5)

Школа

Моє ставлення	Дуже позитивне	Позитивне	Нейтральне	Негативне	Дуже негативне
до однокласників					
до вчителів					
до класного керівника					
до навчальних предметів					
до школи та її вимог					

Сім'я

Моє ставлення	Дуже позитивне	Позитивне	Нейтральне	Негативне	Дуже негативне
до матері					
до батька					
до брата,сестри					
до бабусі,дідуся					

Вулиця

Моє ставлення	Дуже позитивне	Позитивне	Нейтральне	Негативне	Дуже негативне
до близьких друзів					
до товаришів					
до батьків друзів					
до сусідів					

Власне «Я»

Моє ставлення	Дуже позитивне	Позитивне	Нейтральне	Негативне	Дуже негативне
до своєї поведінки та вчинків					
до власного «Я»					

Будь ласка, підрахуйте загальну кількість балів

Класифікація показників адаптованості учнів

Вид соціально психологічної адаптованості учнів	Рівні функціонування особистісної адаптації	Показники адаптованості
I. Адаптованість	1. а) Максимальний	75
	б) Дуже високий	від 73 до 74
	2. Високий	від 69 до 72
	3. Середній	від 64 до 68
	4. Низький	від 57 до 63
II. Неадаптованість	5. Неочевидний	від 50 до 56
	6. Очевидний	від 40 до 49
III. Дезадаптованість	7. Ситуативний	від 30 до 39
	8. Стійкий, очевидний	від 21 до 29
	9. Критичний	від 0 до 20

Протокол

діагностичного обстеження класу/групи

Дата (строки) проведення _____

Мета дослідження – дослідження особистісної адаптованості учнів

Проблема: дослідження адаптованості учнів

Психодіагностичний інструментарій – методика «Наскільки ти адаптований до життя» А.Фурман

Характеристика вибірки: Клас/група - 5 клас Кількість дітей -

Результати обстеження:

№	П. І.	Адаптованість			
		Дуже високий рівень	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
	Кількість				

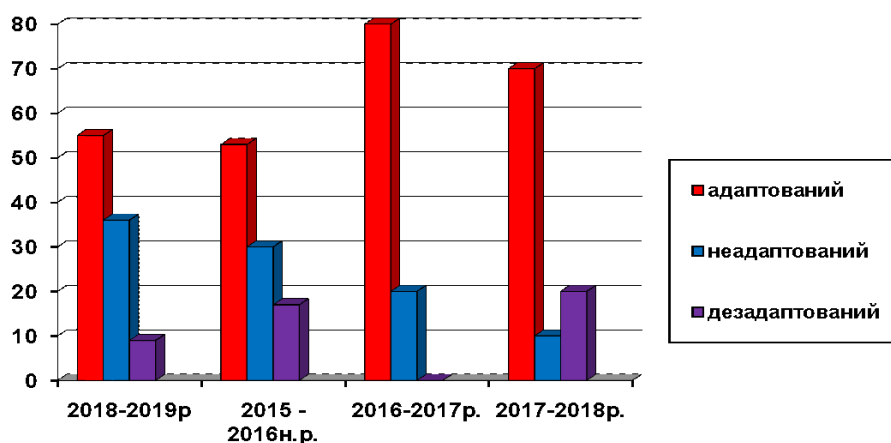
№	П. І.	неадаптованість		дезадаптованість		
		Псевдоадаптованість	Очевидна	ситуативна	стійка	критична
	Кількість					

Висновок :

Рекомендації:

Практичний психолог

Аналіз результатів



3.Тест шкільної тривожності Філіпса

Мета. Вивчити рівень і характер тривожності, пов'язаної зі школою, у дітей молодшого шкільного віку.

Обладнання. Аркуші паперу й ручки.

Інструкція. Тест складається з 58 запитань, які можуть зачитуватися або пропонуватися письмово. На кожне запитання слід дати однозначну відповідь «Так» або «Ні».

«Діти, зараз вам будуть запропоновані запитання про те, як ви себе почуваєте у школі. Старайтеся відповісти щиро і правдиво, тут немає правильних або неправильних, хороших або поганих відповідей. Над запитаннями довго не замислюйтесь.

На аркуші для відповідей угорі напишіть своє ім'я, прізвище й клас. Відповідаючи на запитання, записуйте його номер і відповідь "+", якщо погоджуєтесь, й "-", якщо ні».

Текст опитувальника

1. Чи важко тобі встигати разом із класом?
2. Чи хвилюєшся ти, коли вчитель каже, що збирається перевірити, наскільки ти знаєш матеріал?
3. Чи важко тобі працювати в класі так, як цього хоче вчитель?
4. Чи сниться тобі інколи, що вчитель розлютився від того, що ти не знаєш уроку?
5. Чи траплялося, що хтось із твого класу бив або вдарив тебе?
6. Чи часто ти хочеш, щоб учитель не поспішав, пояснюючи новий матеріал, щоб ти зрозумів, про що він каже?
7. Чи сильно ти хвилюєшся при відповіді або виконанні завдання?
8. Чи буває так, що ти боїшся відповідати, оскільки остерігаєшся зробити помилку?
9. Чи тремтять у тебе коліна, коли тебе викликають відповідати?
10. Чи часто твої однокласники сміються з тебе, коли ви граєте у різні ігри?
11. Чи трапляється, що тобі ставлять нижчу оцінку, ніж ти очікував?

12. Чи хвилює тебе питання про те, чи не залишать тебе на другий рік?
13. Чи намагаєшся ти уникнути ігор, у яких робиться вибір, тому що тебе зазвичай не обирають?
14. Чи буває часом, що ти весь тремтиш, коли тебе викликають відповідати?
15. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з твоїх однокласників не хоче робити того, що хочеш ти?
16. Чи сильно ти хвилюєшся перед тим, як почати виконувати завдання?
17. Чи важко тобі отримувати такі оцінки, яких очікують батьки?
18. Чи боїшся часом, що тобі стане зле у класі?
19. Чи будуть твої однокласники сміятися з тебе в разі, якщо ти зробиш помилку під час відповіді?
20. Чи схожий ти на однокласників?
21. Чи тривожися ти після виконання завдання про те, наскільки добре ти з ним упорався?
22. Коли ти працюєш у класі, чи впевнений у тому, що все добре запам'ятаєш?
23. Чи сниться тобі іноді, що ти у школі й не можеш відповісти на запитання учителя?
24. Чи правда, що більшість дітей ставляться до тебе доброзичливо?
25. Чи працюєш ти старанніше, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть порівнюватися у класі з результатами твоїх однокласників?
26. Чи часто ти мрієш про те, щоб менше хвилюватися, коли тебе викликають відповідати?
27. Чи боїшся ти іноді вступати у суперечку?
28. Чи не трапляється, що твоє серце починає сильно битися, коли учитель каже, що збирається перевірити твою готовність до уроку?
29. Коли ти отримуєш хороші оцінки, чи думає хтось із твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?
30. Чи добре ти себе почуваєш із тими однокласниками, до яких інші діти ставляться з особливою повагою?

31. Чи буває, що деякі діти в класі говорять те, що тебе заторкує?
32. Як ти гадаєш, чи втрачають прихильність класу ті учні, які не можуть упоратися з навчанням?
33. Чи схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе уваги?
34. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?
35. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться вчителі?
36. Чи допомагає твоя мама в організації шкільних вечірок, як інші мами твоїх однокласників?
37. Чи хвилювало тебе колись те, що думають про тебе навколишні?
38. Чи сподіваєшся ти вчитися у майбутньому краще, ніж зараз?
39. Чи вважаєш ти, що одягаєшся до школи так само добре, як і твої однокласники?
40. Чи часто ти замислюєшся, відповідаючи на уроці, що про тебе в цей час думають інші?
41. Чи мають здібні учні якісь виняткові права, яких не мають інші учні в класі?
42. Чи дратує деяких твоїх однокласників, коли тобі вдається бути кращим за них?
43. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться твої однокласники?
44. Чи добре ти почуваєшся, коли залишаєшся наодинці з учителем?
45. Чи висміюють однокласники часом твою зовнішність та поведінку?
46. Чи гадаєш ти, що переймаєшся своїми шкільними справами більше, ніж твої однокласники?
47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що от-от розплачешся?
48. Коли ввечері ти лежиш у ліжку, чи думаєш ти часом із тривогою про те, що буде завтра в школі?
49. Працюючи над складним завданням, чи відчуваєш ти інколи, що абсолютно забув речі, які добре знав раніше?

50. Чи тремтить трохи твоя рука, коли ти працюєш над завданням?

51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли учитель каже, що збирається дати класу завдання?

52. Чи лякає тебе перевірка твоїх завдань у класі?

53. Коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання, чи боїшся ти, що не впораєшся з ним?

54. Чи снилося тобі часом, що твої однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?

55. Коли учитель пояснює матеріал, чи здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще за тебе?

56. Чи тривожися ти по дорозі до школи, що вчитель може дати класу перевірочну роботу?

57. Виконуючи завдання, чи відчуваєш ти, що робиш це погано?

58. Чи тремтить злегка твоя рука, коли вчитель просить виконати завдання на дошці перед усім класом?

Ключ до запитань: «+» - Так, «-» - Ні

1-	11+	21-	31-	41 +	51-
2-	12-	22+	32-	42-	52-
3-	13-	23-	33-	43+	53-
4-	14-	24+	34-	44+	54-
5-	15-	25+	35+	45-	55-
6-	16-	26-	36+	46-	56-
7-	17-	27-	37-	47-	57-
8-	18-	28-	38+	48-	58-
9-	19-	29-	39+	49-	
10-	20+	30+	40-	50-	

Опрацювання та інтерпретування результатів

Виокремлюють запитання, відповіді на які не збігаються із ключем тесту. Наприклад, на 58-ме запитання дитина відповіла «Так», тоді як у ключі цьому запитанню відповідає «-», тобто відповідь «Ні». Відповіді, що не збігаються з ключем, - це прояви тривожності. Під час обробки підраховується:

- загальна кількість розбіжностей по всьому тесту: понад 50%- підвищена тривожність;

понад 75% — висока тривожність;

- кількість збігів за кожним із 8 чинників тривожності, що виділені у тесті. Рівень тривожності визначається так само, як і в першому випадку. Аналізується загальний внутрішній емоційний стан учня, який багато в чому визначається наявністю тих чи інших тривожних синдромів (факторів) та їх кількістю.

Чинник	Номер запитання
1. Загальна тривожність у школі.	2,4,7,12,16,21,23,28,46,47,48,49,50, 51,52,53,54,55,56,57,58 S=22
2. Переживання соціального стресу.	5,10,15,20,24,30,33,36,39,42,44 S=11
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху.	1,3,6,11,17,19,25,29, 32,35,38,41,43 S=13
4. Страх самовираження.	27,31,34,37,40,45 S=6
5. Страх ситуації перевірки знань.	2,7,12,16,21,26 S=6
6. Страх невідповідності очікуванням оточення.	3,8,13,17,22 S=5
7. Низька фізіологічна опірність стресові.	9,14,18,23,28 S=5
8. Проблеми і страхи у стосунках з учителями.	2,6,11,32,35,41,44,47 S=8

Опрацювання результатів

1 Число розбіжностей знаків («+» - Так, «-» - Ні) за кожним із чинників (абсолютна розбіжність у відсотках: < 50%; ≥ 50%; ≥ 75%).

2. Подання цих даних у вигляді індивідуальних діаграм.
3. Кількість розбіжностей за кожним виміром для всього класу; абсолютне значення - $< 50\%$; $\geq 50\%$; $\geq 75\%$.
- 4; Подання цих даних у вигляді діаграми.
5. Кількість учнів, які мають розбіжності за певним чинником $\geq 50\%$ і $\geq 75\%$ (для всіх чинників).
6. Подання порівняльних результатів при повторних замірах.
7. Повна інформація про кожного з учнів (за результатами тесту).

Змістова характеристика кожного синдрому (чинника)

- 1 Загальна тривожність у школі - загальний емоційний стан дитини, пов'язаний з різними формами її включення в життя школи.
- 2 Переживання соціального стресу - емоційний стан дитини, на тлі якого розвиваються її соціальні контакти (передусім з однолітками).
- 3 Фрустрація потреби в досягненні успіху - несприятливий психічний фон, такий, що не дає змоги дитині розвинути власну потребу в успіху, досягненні високого результату тощо.
- 4 Страх самовираження — негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних із потребою саморозкриття, подання себе іншим, демонстрації своїх можливостей.
- 5 Страх ситуації перевірки знань — негативне ставлення й переживання тривоги у ситуаціях перевірки (особливо публічної) знань, досягнень та можливостей.
- 6 Страх невідповідності очікуванням, оточення — орієнтація на значущість інших в оцінюванні своїх результатів, учинків, думок, тривога з приводу оцінок, які дають навколишні, очікування негативного оцінювання.
- 7 Низька фізіологічна опірність стресові — особливості психофізіологічної організації, які знижують здатність дитини пристосовуватись до ситуацій стресового характеру, що підвищує ймовірність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний чинник середовища.
- 8 Проблеми і страхи у стосунках з учителями - загальний негативний емоційний фон стосунків із дорослими у школі, що знижує успішність навчання дитини в школі.

Протокол

діагностичного обстеження 5 класу/групи

Дата проведення:

Мета дослідження – вивчення рівня і характеру тривожності, пов'язаної зі школою.

Психодіагностичний інструментарій – Тест шкільної тривожності Філіпса

Характеристика вибірки: Примітка: Тест складається з 58 питань, які можуть зачитувати або пропонувати письмово.

Клас/група - 5 клас

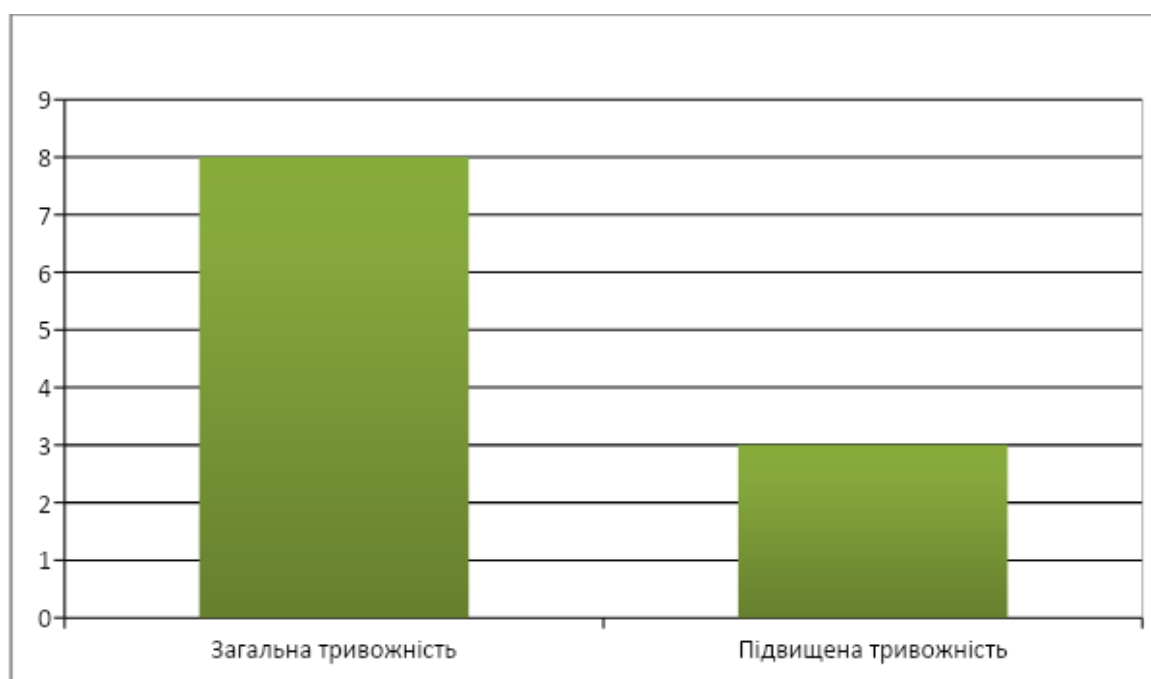
Кількість дітей - учнів

Вік від 10 до 11 років

Результати обстеження:

№	Прізвище, ім'я	Загальна тривожність	Перезити важкі ситуації	Фрустрація	Страх самовираження	Схитлування їм	Страх невідповідності очікувань оточення	Низька фізіологічна опірність стресові	Проблеми і страху стосунках з учителем
1.		43%	■						
2.		60%			■			■	
3.		36%		■					

4.		40%							■
5.		65%				■	■		
6.		26%				■			
7.		24%		■					
8.		38%		■					
9.		24%		■					
10.		55%					■		
11.		50%					■	■	



Інтерпретація результатів діагностичного обстеження:

Змістова характеристика кожного синдрому (чинника)

1 Загальна тривожність у школі - загальний емоційний стан дитини, пов'язаний з різними формами її включення в життя школи.

2 Переживання соціального стресу - емоційний стан дитини, на тлі якого розвиваються її соціальні контакти (передусім з однолітками).

3 Фрустрація потреби в досягненні успіху - несприятливий психічний фон, такий, що не дає змоги дитині розвинути власну потребу в успіху, досягненні високого результату тощо.

4 Страх самовираження — негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних із потребою саморозкриття, подання себе іншим, демонстрації своїх можливостей.

5 Страх ситуації перевірки знань — негативне ставлення й переживання тривоги у ситуаціях перевірки (особливо публічної) знань, досягнень та можливостей.

6 Страх невідповідності очікуванням, оточення — орієнтація на значущість інших в оцінюванні своїх результатів, учинків, думок, тривога з приводу оцінок, які дають навколишні, очікування негативного оцінювання.

7 Низька фізіологічна опірність стресові — особливості психофізіологічної організації, які знижують здатність дитини пристосовуватись до ситуацій стресового характеру, що підвищує ймовірність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний чинник середовища.

8 Проблеми і страхи у стосунках з учителями - загальний негативний емоційний фон стосунків із дорослими у школі, що знижує успішність навчання дитини в школі.

Висновки: 27% учнів мають підвищену тривожність, діти ще в процесі адаптації до навчання у п'ятому класі. 73% учнів мають загальну (нормальну) шкільну тривожність. Результати шкільної тривожності учнів 5-го класу обґрунтовані такими чинниками як:

- переживання соціального стресу – 9%;
- фрустрація потреби в досягненні успіху – 36%;
- страх самовираження – 9%;
- страх ситуації перевірки знань – 18%;
- страх невідповідності очікуванням оточення – 27%;
- низька фізіологічна опірність стресові – 18%;
- проблеми і страхи у стосунках з учителями - 9%.

Учні 5 класу проходять процес адаптації досить добре і поступово.

Рекомендації: Класному керівнику, вчителям предметникам, психологічній службі приділити більшу увагу учням з підвищеною шкільною тривожністю для успішного завершення процесу адаптації. Мотивувати учнів до прийняття самостійних рішень, бути більш відважними та сміливими, вміти відстоювати власно думку.

4.Соціометричне дослідження

Цілі та задачі:

- ☐ визначити психологічний статус і роль кожного члена групи, його сильні та слабкі сторони;
- ☐ визначити ієрархію статусів у найважливіших сферах діяльності шкільного колективу;
- ☐ визначити неформальних лідерів;

Методика Д. Морено може використовуватися для дослідження шкільних колективів

3—11-х класів у різних модифікаціях (для дітей початкової та старшої школи запитання можуть бути по-різному сформульовані, можуть бути змінені категорії дослідження, але принцип методики залишається незмінним).

Соціометрична анкета

1. Хто з однокласників, на твою думку, має явні організаторські здібності?
2. Хто для тебе в класі є взірцем у відношенні до навчання?
3. Кому з однокласників ти міг би довірити будь-яку таємницю?
4. Кому можна довірити велику суму грошей на зберігання?
5. Кого б із дівчат та хлопців класу ти покликав би на день народження?
6. З ким би ти порадився, опинившись у скрутному становищі?
7. Хто, на твою думку, зміг би стати капітаном спортивної команди вашого класу?
8. Хто завжди виглядає охайно, акуратно, слідує за модою?
9. Хто зміг би стати капітаном команди КВК вашого класу?
10. Хто серед твоїх однокласників самий працюючий та завзятий?

Аналіз результатів

Психологічний інструментарій: модифікована версія методики Д. Морено.

Мета дослідження: визначення внутрішньо групових взаємодій між учнями класу, а також визначення статусу й ролі кожного учня в класному колективі.

Методика містить у собі 10 запитань, що стосуються наступних категорій.

- 1) організаторські здібності;
- 2) навчання;
- 3) довіра;
- 4) матеріальна довіра;
- 5) дружба;

- 6) авторитет;
- 7) спорт;
- 8) акуратність, зовнішній вигляд;
- 9) гумор;
- 10) працьовитість.

У системі неформальних відносин кожний має певний психологічний статус — це міра любові й поваги, якою користується людина (дитина).

Однак варто пам'ятати, що це результат лише на сьогоднішній день і що статус кожного залежить винятково від його особистих зусиль.

Отримана інформація може бути інформацією до роздумів, а Також стимулом для самовиховання й самовдосконалення, тому що наші психологічні статуси завжди в динаміці й не виключено, що сьогоднішні аутсайдиери завтра виявляться в позиції лідерства. Завдання кожного класного керівника — створити в групі такі умови, щоб усі знайшли своє місце, підвищили свій статус і звернули на себе увагу. Необхідно створювати ситуації успіху для кожного, допомагаючи дітям розкритися й показати свої кращі сторони.

Протокол

діагностичного обстеження класу/групи

Дата (строки) проведення__

Мета дослідження — *визначення внутрішньо групових взаємодій між учнями класу, а також визначення статусу й ролі кожного учня в класному колективі.*

Проблема: *взаємовідносини в дитячому колективі.*

Психодіагностичний інструментарій — *модифікована версія методики Д. Морено.*

Характеристика вибірки: **Клас/група - 5 клас**

Кількість дітей (учнів/студентів) - **Результати обстеження:**

Методика містить у собі 10 запитань, що стосуються наступних категорій.

- 1) організаторські здібності;
- 2) навчання;
- 3) довіра;

- 4) матеріальна довіра;
- 5) дружба;
- 6) авторитет;
- 7) спорт;
- 8) акуратність, зовнішній вигляд;
- 9) гумор;
- 10) працьовитість.

У системі неформальних відносин кожний має певний психологічний статус — це міра любові й поваги, якою користується людина (дитина).

Однак варто пам'ятати, що це результат лише на сьогоднішній день і що статус кожного залежить винятково від його особистих зусиль.

Отримана інформація може бути інформацією до роздумів, а також стимулом для самовиховання й самовдосконалення, тому що наші психологічні статуси завжди в динаміці й не виключено, що сьогоднішні аутсайдери завтра виявляться в позиції лідерства.

Завдання кожного класного керівника — створити в групі такі умови, щоб усі знайшли своє місце, підвищили свій статус і звернули на себе увагу. Необхідно створювати ситуації успіху для кожного, допомагаючи дітям розкритися й показати свої кращі сторони.

Універсальний лідер — , у т. ч. за категоріями:

лідерство:

Переважаючі, тобто особи, що мають позитивний психологічний статус (більше 25 виборів):

Аутсайдери — особи, що мають нульовий психологічний статус (ігноровані) — менше 25 % виборів:.

Такий статус може бути через:

- усвідомлену позицію; *
- характерологічні особливості.

Ізольовані — особи з негативним психологічним статусом, що одержали 0 виборів.

Цим дітям необхідно допомогти звернути на себе увагу класу, знайти свою нішу в класному колективі.

На підставі даних дослідження можна зробити наступні висновки:

1. У соціометричній структурі класного колективу лідерів - , переважних - аутсайдерів - , ізольованих - .

2. Виявлені мікрогрупи: серед хлопчиків - серед дівчаток -.

3. Універсальний лідер класу —.

4. Інструментальне лідерство -

5. Серед хлопців лідирує

6. Серед дівчат лідером є

Найбільше число виборів за категоріями

№ з/п	Категорія	Серед хлопчиків	Серед дівчаток
1.	Організаторські здібності		
2.	Навчання		
3.	Довіра		
4.	Матеріальна довіра		
5.	Дружба		
6.	Авторитет		
7.	Спорт		
8.	Акуратність, зовнішній вигляд		
9.	Гумор		
10.	Працьовитість		

Рекомендації:

1. Класному керівнику потрібно звернути увагу на *аутсайдерів*.

2. Створити в класі такі умови, щоб всі учні знайшли своє місце, підвищили свій статус, звернули на них увагу, розкрилися їхні здібності.

3. Вчителям на уроках створювати ситуації успіху для кожного допомагаючи дітям розкритися, показати свої кращі сторони.

Аналіз результатів

**5.Тест «Виявлення типу темпераменту» (Айзенка)**

Найпростіше працювати з невеликим тестом, складеним англійськими психологами Г. і С. Айзенк у 1964 році. В основу тесту закладено коло темпераментів (мал.2.1).

З 57 питань 24 спрямовані на виявлення ступеня інтровертності чи екстравертності людини. Ще 24 питання виявляють емоційну нестійкість, чи навпаки, стабільність, урівноваженість. Нарешті, у тест входять 9 питань, що дозволяють оцінити щирість Ваших відповідей.

**Тест для виявлення темпераменту особистості (за Г. Айзенк)**

№	I		II		III	
	так	ні	так	ні	так	ні
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
32						
33						
34						
35						
36						
37						
38						
39						
40						
41						
42						
43						
44						
45						
46						
47						
48						
49						
50						
51						
52						
53						
54						
55						
56						
57						
Σ						

Треба відповісти на всі запитання. Ствердну відповідь запишіть словом “так”, заперечну – словом “ні”.

Порівняйте Ваші відповіді з ключем опитування. Якщо Ваші відповіді збіглися з відповідями “так” чи “ні” ключа опитування (на ключі опитування - заштриховано), поставте “+”. Підрахуйте плюси за графами “так” і “ні” для I, II і III колонки окремо.

Сума знаків “+” третьої колонки (Σ_3) свідчить про щирість ваших відповідей на запитання. Якщо $\Sigma_3 > 4$, то це означає, що ви були не зовсім чесні

перед самим собою, відповідаючи на запитання тесту.

Маючи Σ_1 і Σ_2 , за схемою (мал.2.2) визначаємо темперамент. Σ_1 відкладаємо на горизонтальній осі схеми, Σ_2 – на вертикальній. Точка перетину перпендикулярів до осей через відкладені точки покаже сектор із притаманним Вам темпераментом.

Наприклад. Результати опитування і підрахунки знаків “+” дали такі результати: стовпчик I – 17, стовпчик II – 7 і стовпчик III – 2. Проведемо за отриманими даними пунктирні лінії, так як це показано на рис.4.2. Точка їх перетину попадає у сектор 20 – 21. Це означає, що протестований має схильність до сангвінічного типу темпераменту, з додатковою характеристикою – чуйний. Тест вважається витриманим, бо перевірка на чесність у третій колонці задовольняє умові $\Sigma_3 < 4$.

1. Ви часто маєте тягу до нових вражень, до того, щоб “струснутися”, відчувати збудження?
2. Чи часто ви маєте потребу в друзях, що вас розуміють, можуть підбадьорити чи утішити?
3. Ви людина безтурботна?
4. Чи не знаходите ви, що вам дуже важко відповідати “ні”?
5. Чи задумуєтесь Ви перед тим, як щось треба розпочати (за щось братися)?
6. Якщо ви обіцяєте щось зробити, чи завжди ви дотримуєтесь своїх обіцянок (незалежно від того, зручно це вам чи ні)?
7. Часто у Вас бувають спади і піднесення настрою?
8. Як звичайно Ви чините і говорите – швидко, не роздумуючи?
9. Чи часто Ви відчуваєте себе нещасною людиною без достатніх на це причин?
10. Чи побилися б Ви об заклад майже на все?
11. Чи виникає у вас почуття боязкості і зниклої, коли ви хочете завести розмову із симпатичною особою протилежної статі?
12. Чи втрачаєте Ви самовладання, чи сердитися інколи?
13. Чи дієте Ви під впливом миттєвого настрою?
14. Чи часто у Вас виникає занепокоєння через те, що зробили чи сказали щось таке, чого не слід було робити і говорити?
15. Чи надаєте Ви перевагу книжкам, зустрічі з людьми?
16. Чи легко Вас образити?
17. Чи часто любите бути у товаристві?
18. Чи виникають у Вас думки, які б Ви хотіли приховати від кого-небудь?
19. Чи правильно те, що ви часом сповнені енергією, а іноді зовсім мляві?
20. Чи хочете мати менше друзів, але зате особливо відданих і близьких?
21. Чи часто Ви мрієте?
22. Коли на Вас кричать, Ви відповідаєте тим же?
23. Чи часто Вас турбує почуття вини?
24. Чи всі Ваші звички добрі й бажані?
25. Чи здатні Ви розслабитись і безтурботно веселитися в товаристві?
26. Чи вважаєте Ви себе людиною збудливою і чуттєвою?
27. Чи вважають Вас людиною жвавою і веселою?
28. Чи часто Ви, виконавши роботу, відчуваєте, що могли би зробити все

краще?

29. Ви більше мовчите, коли перебуваєте у товаристві?
30. Ви іноді пліткуєте?
31. Чи буває так, що Вам не спиться коли в голову лізуть різні думки?
32. Якщо Вам потрібна інформація, то Ви надаєте перевагу книжкам, довідникам?
33. Чи буває у Вас сильне серцебиття?
34. Чи подобається Вам робота, яка вимагає постійної уваги?
35. Чи бувають у Вас приступи тремтіння?
36. Чи завжди б Ви платили за проїзд у транспорті, коли б не побоювалися перевірки?
37. Вам не приємно перебувати там, де кепкують один з одного?
38. Чи дратівливі Ви?
39. Чи подобається Вам робота, яка вимагає швидкої реакції?
40. Чи хвилюєтесь Ви за деякі неприємні події, які можуть статися?
41. Ви ходите повільно, не поспішаючи?
42. Чи хоч раз Ви запізнювалися куди-небудь (на побачення, на роботу, заняття тощо)?
43. Чи часто Вам сняться жахи, страхіття?
44. Чи правда, що Ви любите поговорити, що ніколи не обминете нагоди побалакати з незнайомою людиною?
45. Чи турбує Вас який-небудь біль?
46. Ви почували б себе нещасним, якби довший час були позбавлені широкого спілкування з людьми?
47. Чи можете себе назвати нервовою людиною?
48. Чи є серед Ваших знайомих люди, яким Ви не симпатизуєте?
49. Чи можете Ви сказати, що Ви доволі впевнена у собі людина?
50. Чи легко Ви ображаєтесь, коли люди вказують Вам на помилки в роботі і на особисті промахи?
51. Чи вважаєте Ви, що важко отримати задоволення від вечірки?
52. Чи турбує Вас почуття, що Ви в чомусь гірші за інших?
53. Чи легко Вам внести пожвавлення в невеселе товариство?
54. Чи обговорюєте Ви речі, з якими не обізнані?
55. Чи турбуєтесь Ви про своє здоров'я?
56. Чи любите Ви кепкувати з інших людей?
57. Чи терпите Ви від безсоння?

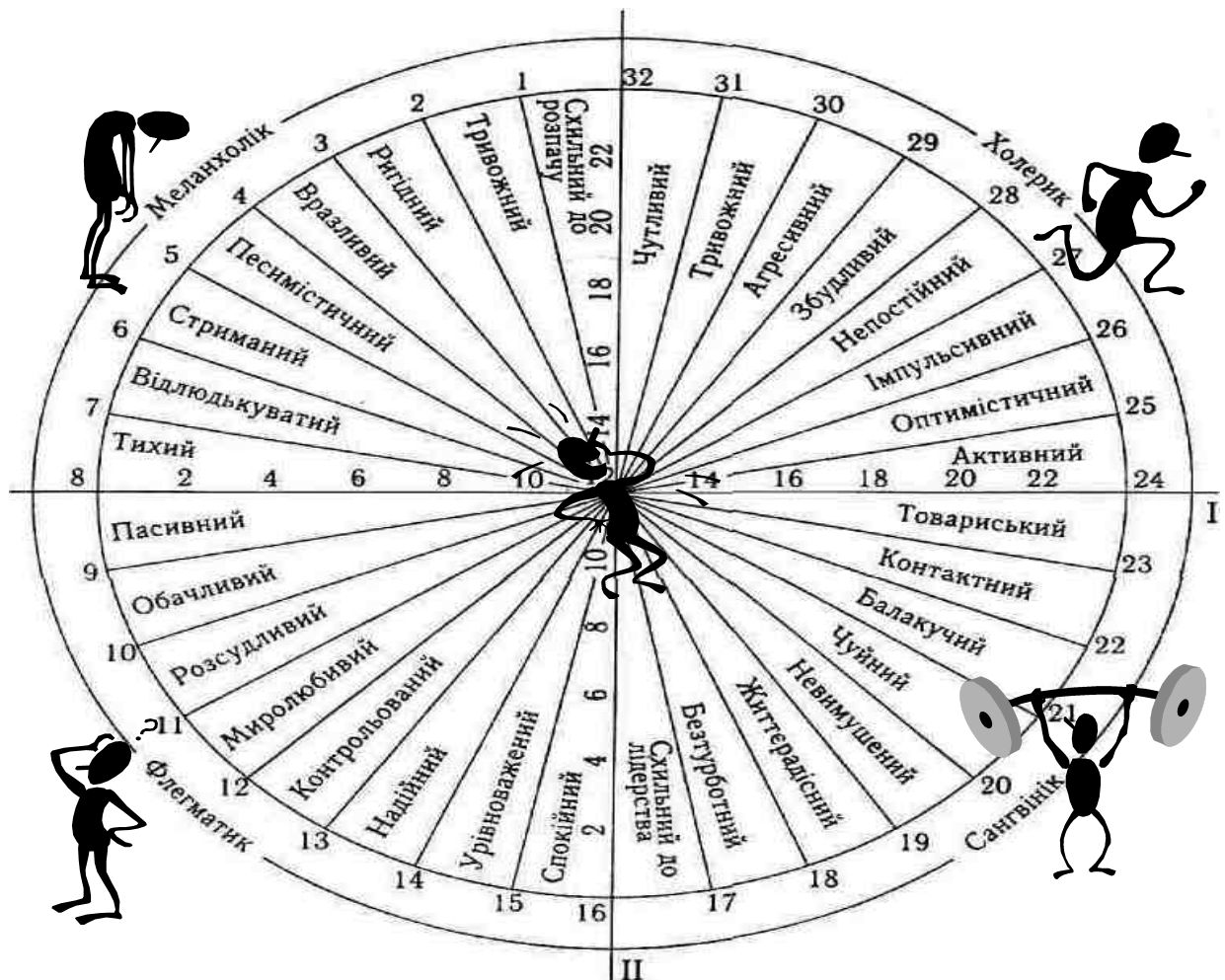


Рисунок 2.2 – Діаграма для визначення темпераменту людини

Протокол

діагностичного обстеження 5 класу/групи

Дата проведення:

Мета дослідження – Визначення типу темпераменту.

Психодіагностичний інструментарій – визначення типу темпераменту за методикою Айзенка

Характеристика вибірки: Примітка: Учні пропонується набір спеціально підготовлених нескладних питань на кожне з яких треба чесно та відверто відповісти «Так» або «Ні».

Клас/група_ 5 клас Кількість дітей - 11 учнів Вік від 10 до 11 років

Результати обстеження:

№	Прізвище, ім'я	Флегматик	Меланхолік	Сангвінік	Холерик	Шкала брехні
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
		54,5%	36%			9%



Інтерпретація результатів:

Холерик – агресивний, вразливий, імпульсивний, запальний, оптимістичний.

Сангвінік – комунікативний, ініціативний, кмітливий, дисциплінований, балакливий.

Меланхолік – тривожний, невіддатливий, тихий, песимістичний, образливий,

некомунікабельний.

Флегматик – пасивний, миролюбний, надійний, спокійний, врівноважений, наполегливий.

Як правило, типи темпераменту не зустрічаються в житті в чистому вигляді і можна говорити тільки про перевагу тих чи інших рис.

Сангвінік швидко пристосовується до нових умов, швидко знаходить спільну розмову з людьми, комунікативний. Почуття швидко виникають і зникають. У людини цього типу яскрава міміка. Відсутність чіткої мети, не включеність сангвініка у творчу діяльність поступово формується в поверховість і нестабільність.

Дії холерика поривчасті. Він відрізняється підвищеною збудженістю та великою емоційністю. Прояв цього типу темпераменту в значній мірі залежить від спрямованості особистості. У людей із громадськими інтересами він фокусується в ініціативності, енергійності, принциповості. Там, де немає багатства духовного життя, холеричний темперамент проявляється негативно (роздратованість, афективність).

У флегматика нові форми поведінки виробляються повільно, але вони стійкі. Здебільшого флегматик спокійний, рівномірний, рідко виходить із себе, не схильний до афектів. Залежно від умов середовища життєдіяльності в нього можуть сформуватися позитивні риси (витримка, глибина думки і т. ін.) або ж яскраві негативні риси характеру (в'ялість, лінь, нестійкість, низькі вольові якості).

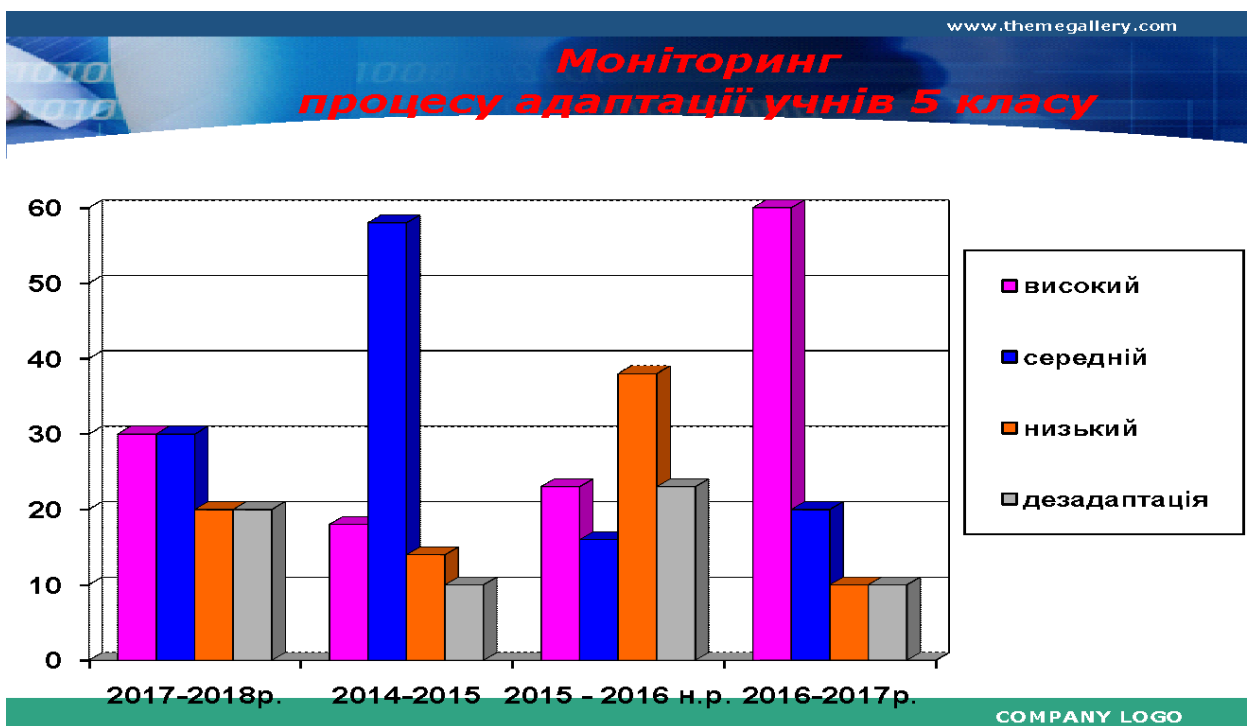
Реакція меланхоліка здебільшого відповідає силі подразника. Особливо потужне в людини цього типу темпераменту зовнішнє гальмування. Йому важко на чомусь зосередитись. Сильні подразники здебільшого викликають довготривалу реакцію гальмування. У стійких та стабільних умовах життя меланхолік характеризується змістовністю й глибиною думок. У негативних зовнішніх умовах меланхолік може стати замкнутим, боягузливим, неспокійним.

Висновки: У класі переважають такі типи темпераменту як **флегматики (54,5%) та меланхоліки (36 %)**. Один учень не вміє об'єктивно себе оцінити. Двоє учень мають змішані типи темпераменту: один - флегматик-сангвінік; флегматик – меланхолік.

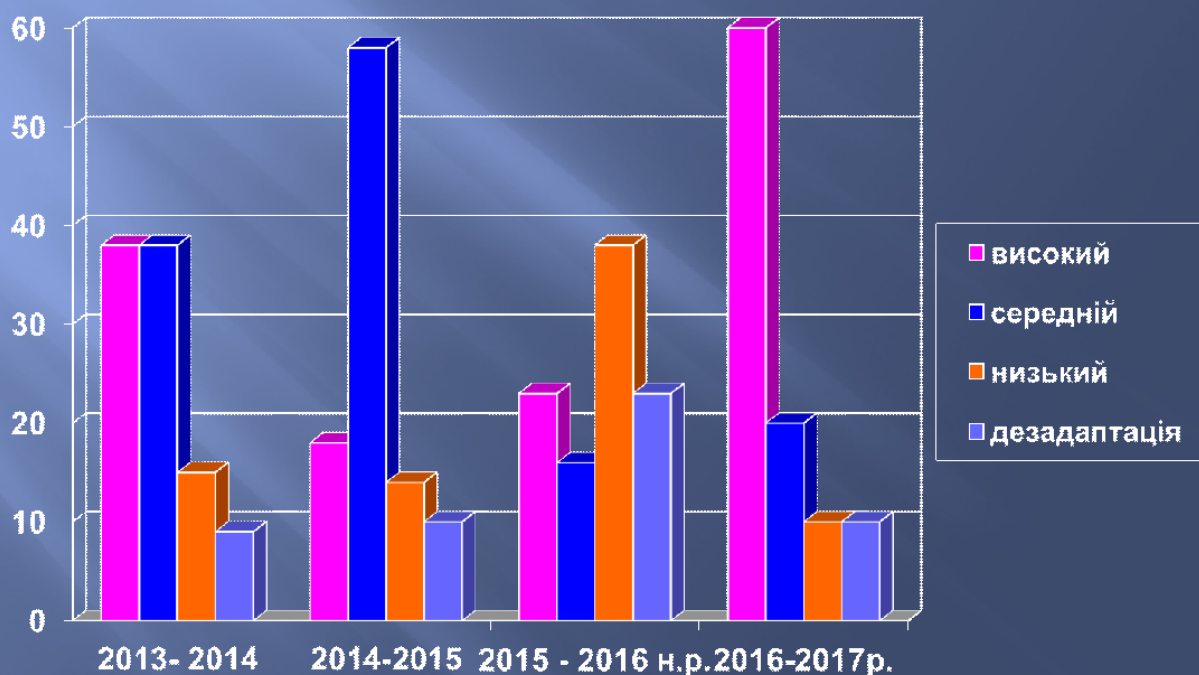
Рекомендації: Класному керівнику та вчителям предметникам з учнями таких типів темпераменту (флегматик та меланхолік) потрібно застосовувати спокійний, доброзичливий, м'який тон спілкування, поступово розвивати активність та рухливість таких учнів, частіше давати позитивні оцінки, враховувати темп виконання завдань учнями в підготовці до уроку, створювати ситуації успіху, використовувати на уроках більше групову, а ніж індивідуальну роботу.

Практичний психолог

Аналіз результатів



Моніторинг процесу адаптації учнів 5 класу



Рекомендації

Рекомендації

1. Адміністрації забезпечити умови для успішної адаптації учнів 4 класу до нових умов навчання.
2. Врахування індивідуальних особливостей майбутніх п'ятикласників.
3. Учителям та вихователям 4 класу:
 - працювати над розвитком техніки читання учнів;
 - прагнути не механічного заучування, а осмисленого запам'ятовування;
 - працювати над розвитком зв'язного мовлення учнів, логічного мислення.
4. Практичному психологу та соціальному педагогу забезпечити соціально – психологічний супровід навчально – виховного процесу.



COMPANY LOGO













